

charm&beauty

MART 2018

FİYAT: 10,00 TL

*Sahi Moda
Neydi?*

MAKYAJDA DEVRİM

NEW YORK

PARİS

LONDRA

MİLANO

MODA HAFTALARINDAN İLHAM AL!

Yeni
Trend;
Metalik

*AŞKIN BİR
BİLİMİ
VAR MI?*

*MUTFAKTA
ERKEK
VAR*

*YENİ MEKANLARI
KEŞFET*



İMTİYAZ SAHİBİ	İSTMAG Magazin ve Gazetecilik İç ve Dış Tic. Ltd. Şti adına H. Ferruh IŞIK
GENEL MÜDÜR	Mehmet SÖZTUTAN mehmet.soztutan@img.com.tr
GENEL YAYIN YÖNETMENİ	Aslıhan YILDIZ aslihan.yildiz@img.com.tr
SORUMLU MÜDÜR	Yusuf OKÇU yusuf.okcu@img.com.tr
GRAFİK TASARIM DANIŞMANI	Zeynep AKSU zeynep.aksu@img.com.tr
SANAT YÖNETMENİ	Furkan YALDIZ furkan.yaldiz@img.com.tr
YAZI İŞLERİ	Duygu GECU duygu.gecu@img.com.tr Gizem YILDIZ gizem.yildiz@img.com.tr Hatice ÜNAL BİLEN hatice.unal@img.com.tr Canan PAKIR canan.pakir@img.com.tr Emine KORKMAZ emine.korkmaz@img.com.tr Gözde ÖZER Uzm. Diyetisyen Olcay Barış
KATKIDA BULUNANLAR	Simge İÇEN Berat EBİL Gülünur SANCAK
REKLAM TEMSİLCİLERİ	
Emir Ömer ÖÇAL emir.ocal@img.com.tr 0212 604 51 37	
Recep ARSLANTAŞ recep.arslantas@img.com.tr	
KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ	Ebru PEKEL ebru.pekel@img.com
MUHASEBE VE FİNANS MÜDÜRÜ	Mustafa AKTAŞ mustafa.aktas@img.com.tr
DİJİTAL SATIŞ PAZARLAMA SORUMLUSU	Emre YENER emre.yener@img.com.tr
BURSA BÖLGE	Ömer Faruk GÖRÜN fgorun@ihlas.net.tr Butim Plaza D Blok Kat:4 No:1267 BURSA Tel: 0224 211 44 50-51 / Fax: 0224 211 44 81
MERKEZ	Evren Mahallesi Bahar Caddesi Polat İş Merkezi B Blok No:1 Kat:4 Güneşli-Bağcılar/İstanbul Tel: 0212 604 51 00 / Fax: 0212 604 51 35

GÜÇ İÇİMİZDE...



Kadın erkek ayrımı yapmadan önce insana değer vermeliyiz. Aynı gemideyiz. Kadınlara ya da erkeklere daha fazla ayrıcalık değil, fırsat eşitliği istiyoruz. Kadın haklarını temsil eden 8 Mart Dünya Kadınlar Günü, tüm dünyada fırsat eşitliğini vurguluyor. Kadınların iş dünyasında ve sosyal hayatta daha fazla yer aldığı günümüz çağında kadınlar artık daha modern, daha kültürlü ve bilgili... Hayatta birçok farklı kimliği olan kadının toplumda edindiği misyonu bir güç gösteresi olarak algılamak doğru değil. Çünkü güç zaten içimizde...

Son zamanlarda hepimizi derinden yaralayan bir diğer konu da şüphesiz isismar, hatta doğru kelime 'taciz'. Kadınlara ve küçük çocuklara yapılabilecek en ağır şey, Daha acısı da bunu yapanında bir annenin evladı olması. Burada genelleme yaparak, tüm erkeklere ithaf etmek tabi ki doğru değil, ama biz barışın, huzurun, başarıların ve güzelliklerin konuşulduğu, çocukların çocukluklarını doyarsıya yaşadığı, istismar ve taciz kelimelerinin olmadığı ve yaşanmadığı, sevginin, aşkın olduğu, insanların özgürce karar alabildiği, acımasızca yadırganmadığı ve suçlanmadığı, hayallerin kurulduğu, mutlu yaşamların inşa edildiği bir dünya istiyoruz. Kadınıyla erkeğiyle ve çocuğuyla biz birlikte güzeliz, bizlikte güçlüyüz!

Paris, New York, Londra ve Milano Moda Haftaları bu yıl da görkemli defilelere sahne oldu. Tasarımcıların yeni trendlerini yakın takibe aldık. Gucci defilesinde mankenlerin ellerinde kendi kafaları ile gezmeleri oldukça ses getirmişti. Modada daha fazla özgün ve farklı fikirlerin doğduğunu görüyoruz. Moda ile güzelliğin iç içe geçtiği son yıllarda, trendler de hızla sokak modasına taşıyor. Bu yıl renkli ve iddialı bir sokak modası bizi bekliyor.

Aslıhan Yıldız

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

charm&beauty

İÇİNDEKİLER

08 MAKYAJDA DEVRİM!

36 Fİ DİZİSİNİN MAKYAJ SIRLARI

42 SAHİ MODA NEYDİ?

48 ÇOCUK ODALARINDA RENK SEÇİMİ

52 İŞ DÜNYASININ BAŞARILI KADINLARI

54 AŞKIN BİR BİLİMİ VAR MI?

70 MUTFAKTA ERKEK VAR!

72 DOĞRU BESLEN, SAĞLIKLI YAŞA

82 HAYATA KISA BİR DOĞA MOLASI

08

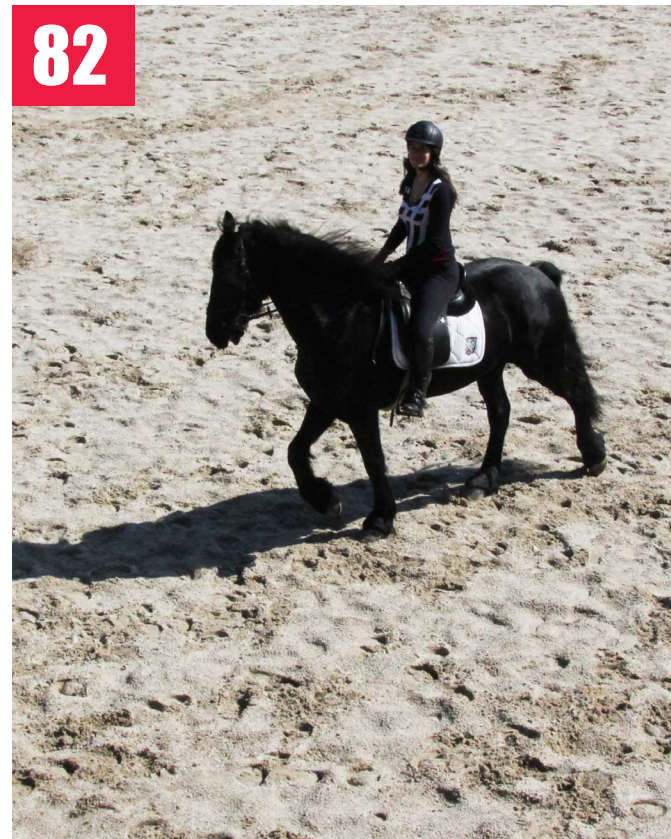


36

fi
çi

42





dalan® ANTIQUE



**100% Natural,
100% Traditional handmade
100% Made of Aegean Olives**

These are the characteristics of Dalan Antique Soap that “has never changed fortunately” for 75 years. Taking you to the Aegean Coasts with its unique scent and revealing the deserved sensitivity on your skin with its silky texture, Dalan Antique, as an indispensable habit of Turkish Bathroom Culture, keeps the values of oil olive miracle in utmost pure form. Naturally, your bathroom pleasure becomes an exclusive experience.



DALAN Kimya Endüstri A.Ş.
Tel: +90 232 479 0951
Email: info@dalan.com.tr
www.dalan.com.tr



dalan[®] d'Olive

Goodness of Nature



ASLIHAN YILDIZ

Makyajda Devrim!

*Sezonun en iddialı
9 makyaj
trendi ile tanışmaya
hazır mısın?*



Kırmızının
Elli Tonu



Makyajdaki hiç değişmeyen trendlerin başında kırmızı dudaklar geliyor. Bu sezon kırmızın her tonuyla tanışıyoruz. Literatürlere cazibeyle adını birlikte yazdıran kırmızı ruj, etkili bir görünüm yakalayabilmek için en kusursuz silah! New York ve Londra Moda Haftalarında da sık sık gördüğümüz kırmızı dudaklar sezonun en dikkat çeken trendi olacağa benziyor. Max Mara defilesinde de kırmızının canlı tonunu yansıtan dudaklar konuşuldu. Brandon Maxwell defilesinde de dudaklar radardaydı. Çıplak ve natürel bir teni kırmızı dudaklarla patlatan makeup artistleri, çabasız bir güzelliğin formülünü fısıldıyor.

Günlük hayatta kırmızı ruju, highlight ile aydınlattığınız mat ve natürel cilt makyajında tercih edebilirsiniz. Gece ise yine sezonun öne çıkan akımı kedi göz makyajı ya da buğulu bir göz makyajında kırmızı ruj ile çekici bir son dokunuş etkileyici olacaktır. Özellikle bu sezon kırmızı ve turuncunun dansını yansıtan 'Rorange' rujda yeni favori rengimiz olamaya aday!



Cazibeye yeni yorum,

KEDİ GÖZLER

Gözlere derinlik ve ifade veren eyeliner, bu sezon çekici bakışlar için olmazsa olmazımız olacak. Tom Ford ve Versace defilelerinde modeller kaşlara kadar uzanan eyeliner ile dikkat çekti. Eyeliner kullanımında çılgın çizgileriyle Jeremy Scott defilesindeki modeller, kedi göz makyaja farklı bir yorum getirdi. Son olarak Tommy Hilfiger defilesinde ise kedi göz makyajı ile cool ve özgür bir stil gördük. Daha çarpıcı bir görünüm için göz kapağınızın üzerine kuyruklu bir eyeliner çekebilirsiniz. Güçlü bir görünüm için göz kapağınızın alt kısmını ise çıplak bırakın! Böylece daha dramatik ve keskin bakışlara sahip olacaksınız.





Bebek Gibi...



Sadeliği aradığımız son yıllarda şüphesiz en etkili akım “No-Make Up” oldu. Makyajsız ve çabasız bir görünüm için cildimizi bebek gibi gösterecek ürünlere yöneldik. Bu trend hala devam ediyor. Artık yüz hatlarınızı kontürle değil, aydınlatıcılarla netleştirme zamanı! Kurtarıcı doğru ürünlerle sanki makyaj yokmuşçasına cildinizi pürüzsüz gösterebilirsiniz. Bunun için Victoria Beckham, Burberry ve Tods defilerinden ilham alın.



Gözde gölge oyunun çarpıcı etkisi ile tanışın. Aynı renklerin farklı tonlarıyla sıcak ve derin bir etki yakalarken, farklı renklerin dansıyla canlı bir görünüm yakalamak mümkün. Zıt renkleri en iyi yorumlandığı defilelerden biri Jeremy Scott oldu. Şeker pembesi ile turuncu, yeşil ile pembe gibi farklı tonlara sahip olan yüzleriyle modeller canlı bir görünümü vurguluyor.

Yine Tom Ford defilesinde trendi hiç geçmeyen koyu gölgeli göz makyajı bu sezonda bize göz kırptıyor.



Gölge Oyunları



Metalik Derinlik

Makyajı farklı ve çarpıcı kılan en önemli unsurlardan biri de metalik yansımalar. Bu sezon metalikte klasikleşen kahve, gold ve gri tonlarının biraz dışına çıkıyor. Farklı renklerin metalik yansımalarına merhaba diyoruz. New York Moda Haftası'nda Jeremy Scott defilesinde renkli saçlar kadar renkli metalik görünümde dikkat çekiciydi. Hoş geldin metalik!







Islak ve Sıcak Dudaklar

Son yıllarda hayatımıza giren mat rujlara bayılmıştık. İşler biraz değişti. Islak dudaklar hala etkisini sürdüren mat bitişli rujlardan rol alıyor. Moda haftalarında doğal ışıltılı ıslak parlaticılara yeniden merhaba dedik. Bu yaz ıslak görünümü ve sıcacık tonlarıyla parlaticılar sezonda iddiasını konuşturacak.



Başrolde Gözler

Modadaki trendlerin nabzını tutan moda haftaları makyaj akımlarına da yön veriyor. New York Moda haftasındaki Tom Ford defilesinde modellerin makyajında başrol gözlerindi. Porselen bir ten, odak noktası gözler... Koyu buğulu bir göz makyajı, göz kapağında gölge oyunları ya da dramatik kirpiklerle bırakın gözler rol çalsın. Max Mara defilesinde de çekici gözlerin sırrı gölgeli koyu göz makyajı...

Simdi ııldama Zamanı!

Moda dünyasını etkisi altına alan ııltı, podyumlardan makeup artistlerinin kulislerine sızıyor. Bu sezon ııl ııl parlıyoruz! Defilelerde kullanılan taşlar, gold yansımalar ve simler günlük makyaja yön veriyor. Burberry ve Topshop Unique markalarının defilesinde modellerin göz kapakları ııltılı simlerle parladı. Hayatımıza hızlı giriş yapan highlight, bu sezon farklı tonları ve yoğunluklarıyla yine gündemde olacak. Highlight ile yüzünüze doğal bir ııltı verebilir ya da aradığınız daha yoğun bir etki ise Becca ile yıldızlar kadar parlayabilirsiniz.

Makyajınızda yüzünüzün tek bir bölgesinde kullanacağız ııltı ile orayı ön plana çıkartabilirsiniz. Prada defilesinde tercih edilen fütüristtik makyajda gözler kristal taşlarla aydınlandı. Prada ile makyajda geleceğe dönüş diyoruz.





A close-up, high-contrast photograph of a person's face, focusing on the eyes and hair. The person has long, straight white hair that frames the face. The eye makeup is dramatic, featuring thick, dark, winged eyeliner and bright, shimmering gold eyeshadow. The person's eyes are a light, icy blue. The lips are slightly parted, showing a hint of a smile, and are coated in a glossy, light pink lipstick. The skin is fair and has a soft, natural glow. The overall aesthetic is high-fashion and dramatic.

Dramatik Bakışlar

Dramatik bakışların sırrı çözüldü. Keskin ve belirgin kirpiklerle bakışlar hüküm sürsün. Yoğun ve etkili bir rimelle kirpiklerin ön plana çıkarıldığı bakışlar, Moschino defilesinde ön plandaydı. Sezonun etkili trendleri arasına adını yazdıran bu akım oldukça ilgi gördü.

URBAN^{Care} KURU ŞAMPUAN

Hindistan
Cevizi
Kokusu

Hacim
severler
için

Çiçeksi
Koku

KERATİN COMPLEX VE UV FİLTRESİ

- kalıntı bırakmaz
- saçı ağırlaştırmaz



SADECE 1 DAKİKADA SAÇLARINI TAZELE!

Çiçeksi Koku
Severlere;

Bloom Baby Bloom



Hacim Severler
Buraya;
It's So High



Hindistan Cevizi
Kokusu Severlere;
Go Nuts With Coconut

Saçlarınızı 1 dakikada yeni yıkanmış gibi temiz, ferah ve dolgun hissetmek istemez misiniz?

URBAN Care Kuru Şampuan çeşitleri; hacim veren özel formül ile yağlanmış, sönük saçlarınızdaki fazla yağın giderilmesine yardımcı olur.

Hoş kokusu ile 1 dakikada tazelenmiş, canlı ve hacimli saçlara sahip olabilirsiniz.

URBAN CARE KURU ŞAMPUANLAR UV FİLTRESİ İLE ÇEVRESEL FAKTÖRLERE KARŞI
SAĞINIZI HER AN HER YERDE 7/24 KORUMANIZI SAĞLAR.



SELEN KOZMETİK
www.selenkozmetik.com
info@selenkozmetik.com

www.urbancare.com.tr - info@urbancare.com.tr

Facebook / UrbanCareTürkiye Twitter / UrbanCareTR Instagram / UrbanCareTR

İtalya'nın dermokozmetik devi
Ganassini; Cortex Pharma ile Türkiye
pazarına hızlı girdi...

DUYGU GECÜ



‘Güzelliği doğallıkla koruyoruz’

En seçkin natürel dermokozmetik ürünlerini tüketiciyle buluşturma hedefiyle yola çıkan Cortex Pharma, 82 yıldır ilaç sektöründe başarılı çalışmalara imza atan dünya devi Ganassini Group markalarıyla Türkiye pazarına giriş yaptı. İlk etapta 1 milyon Euro'luk yatırım yapan Cortex Pharma, 5 yıl sonunda dermokozmetik pazarından %25'lik pay almayı hedefliyor.

Ganassini Group CEO'su Giuseppe Ganassini ve Cortex Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Tolga Demirci dünya ve Türkiye'deki dermokozmetik sektörünü değerlendirirken, ürünler hakkında da bilgi verdi.

Cortex Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Tolga Demirci, Cortex Pharma'nın hedefini; “Doğal güzelliği yine doğal ürünlerle korumak” diye çizerken, “İhtiyaç duyulan ve dermokozmetik tedavi desteği sunan markaları çatımızın altında birleştirerek, 5 yıl sonunda bu pazarın %25'ine sahip olmak istiyoruz” şeklinde konuştu.

Mustafa Tolga Demirci, pazara giriş yaptıkları 2017 yılı Temmuz ayından bu yana hızlı bir büyüme kaydederek 7 ayda Türkiye genelinde 200 eczaneye ulaştıkları bilgisini verdi.

BEŞ KITA, 66 ÜLKEDE HİZMET

Var oluş sebebiniz nedir?

“Markalarımız sahip olduğu ürün çeşitliliğı, doğal içeriğı, tedavi edici özelliğı, hassas ve sorunlu ciltler için özel olarak hazırlanan formülleri ile natürel yaşam felsefesine hizmet eden markalar. Doğa, doğallık, sağlıklı yaşam, gururlu yaşlanma grubumuzun var oluş sebebi. Gannassini Enstitü tam 82 yıl önce bu amaçla kuruldu. Biz üçüncü kuşak yöneticiler olarak aynı hedefle tüm dünyada 5 kıtada, 66 ülkede 15 binin üzerinde hastane ve klinikte tedavi edici ve tedaviye destek sağlayıcı dermokozmetik ürünleri olarak markalarımızı yaşıyoruz.”

Kadınların artık doğal ürünlere yöneldiğı bir gerçek. Sizce doğal ürün ve kozmetik ürün nasıl bir araya gelmeli?

“Dermokozmetik genelde kimyasal ürünlerin içine konulduğu sektör halinde. Doğal ürünleri alıp bir kozmetik ürünün içine koyamazsınız. Bu doğal ürünü laboratuvarı içindeki iş yapan kısmını ayrıştırıp, insanlara alerji yapan, yan etkileri olabilecek ya da sağlığına olumsuz etki edebilecek kısımları ortadan kaldırıp, doğru ürünle birleştirmeniz lazım. Bunu da ancak gerçek bir laboratuvar ortamında sağlayabilirsiniz. Bu gerçekten yüzlerce saat çalışma gerektiren, zor bir iş.”

DOĞRU ÜRÜNLERLE TÜRKİYE'DEYİZ

Grup bünyesindeki ürünleriniz hakkında ne söyleyebilirsiniz?

“Grubun bünyesinde değişik markalar var. Bunlardan ikisi Rilastil ve Sensilis, dermokozmetik - natürel kozmetik grubunun içinde yer alan markalarımız. Bir de Cumlaude Lab. var. Uzman oldukları konu jinekoloji. Özellikle Türkiye’de çok ciddi eksiklik olan ve iletişimi çok zor olan bir konu bu. Günlük hayatta kadınların ihtiyaçlarını karşılayacak, kullanmaları gereken ürünler. Yine bu grubun içerisinde ilaca kaymayan ancak ara bölgede bulunan bazı jeller, bazı koku gidericiler, kremler mevcut. Ana marka olarak şu anda kullanılan Sensilis, Rilastil ve Cumlaude Lab. Bu ürünlerin benzeri olan Türkiye’ye getirmediğimiz baş-

ka markalar da var. Biz Türkiye için doğru ürünleri getirmeye çalıştık.”

İnternet sitenizde en sevilenler kısmı oluşturmuşsunuz. Buraya baktığımızda hepsi birbirinden farklı ürün gruplarını içeriyor. Bu ürünlerin sevilmesinde ortak nokta nedir?

“Baktığınız zaman Türkiye’de herkes birbirinin aynı işi yapmaya başlamış. Fakat biz de öne çıkan ürünlere baktığınız zaman diğer markalarda muadili olmayan, farklılık gösteren ürünler yer alıyor.

Bu sektörde 100’e yakın firma var. Biz sadece 500’e yakın ürün getirdik. Kiminin binlerce ürünü var ama elediğinizde özellikli olan 50 tane ürün kalıyor. İnsanlar artık farklılık ve sonuç bekliyor. Biz de bunu veriyoruz ve ortak nokta bu oluyor.”



HYDRATING GEL CREAM
HYDRA GLACIER
sensilis

KADINLAR NE İSTEDİĞİNİ BİLİYOR

Markaları belirlerken nelere dikkat ettiniz? Sizce Türk kadınının güzellik anlayışı nasıl?

“Ganassini Enstitüsü CEO’su Giuseppe Ganassini ile Türk pazarına girmeden önce beraber çalıştık ve neyi getireceğimize birlikte karar aldık. Dermokozmetik kullanan kadınların (bizim yaptığımız çalışmada) yüzde 82’si artık ne istediğini biliyor. Ürünü tanıyor ve ne yapması gerektiğini çok iyi biliyor. Birincisi; ülkemizde gerçek anlamda bilinçli tüketici sayısı giderek artıyor. İkincisi; ne olursa olsun Türk insanında Orta Doğu’dan farklı olarak düşündüğümüzde alerjik cilt tipi ve karma ciltler çok daha yaygın...Bu zor bir cilt tipidir.

Türkiye’de de dünyada olduğu gibi doğallık trendi hakim olmaya başladı. Bir şeyi düzeltirken diğer bir şeyi bozmak istemiyoruz. Birkaç kişiye sormadan, araştırmadan hemen karar vermiyoruz. Bu bilinçte bir tüketiciye göre seçim yaparak, özel ürünler getirdik.”

Bu pazara girerken ürünlerin coğrafi olarak seçimini nasıl yaptınız?

“Niye 10 tane ürün getirip bu her şeyi çözer demedik? Çok büyük bir coğrafyadayız ve çok farklı ihtiyaçlar var. Az önce de belirttiğim gibi Türk kadınlarının cilt tipi genellikle hassas, alerjik ve karma yapıda. Kişiye özel olarak da tedaviler ve ihtiyaçlar farklılık gösteriyor. Buna göre ürünler getirmekte kalmıyor, eczaneleri de bu konuda sürekli geliştiriyor, bilgilerini tazeleyiyoruz. 82 yıllık ve 66 ülkeden edindiğimiz deneyimleri insanlara ulaştırmamız gerektiği

sorumluluğunu taşıyoruz. Siz de belki her şeyin çözümü olabilir ama hangi insana doğru çözüm ne olmalıdır bilgisini ulaştıramazsanız doğru yolda değilsinizdir. Yeni dünyada hızlı bir şekilde hap bilgiler verebilecek uzmanların varlığı önem kazanıyor. Biz de Cortex Pharma olarak eczanelerdeki uzmanlara yönelik bir merkezi yönetim ve eğitim sistemi oluşturduk. Bu eğitim sisteminde sadece kendi ürünlerimiz hakkında bilgi vermiyoruz. Dermokozmetik adına bilinmesi gerekenler ve Türk insanın genel olarak cilt tipi ve özellikleri hakkında da genel bilgiler veriyoruz.”

Kurduğunuz merkezleri ve eğitimleri biraz açar mısınız?

“Her eczanede uzmanlara bölgesel olarak ya da istenilirse kişiye özel eğitim programları oluşturuluyor. Bir eczanenin eğitim alması için bizim ürünümüzü satma zorunluluğu yok. Bu eğitimler isteyen herkese açık. Türkiye’de 25 bin eczane var fakat bu eczanelerden bin tanesinde dermokozmetik satışı var. Hem devamlı dermokozmetik satışı yapan hem de ‘A plus’ seviyesinde olan 300 tane eczane mevcut. Biz şu anda 200 tane eczanede varız. Ancak online satışımız sayesinde Türkiye’nin her yerine ulaşabiliyoruz.”



dizisinin
makyaj sanatçısından

pratik makyaj hileleri

DUYGU GECÜ

-Makyaj Sanatçısı Çiğdem Yeneri-

Merhabalar,

Makyaj birçok kadın ve erkeğin keyif aldığı sağlıklı görünmek için en eğlenceli yollardan biridir.

Birbirinden farklı ürün renk ve çeşitle her geçen gün artan bu sektör kişilerin kendini iyi hissetmelerine sağlıyor. Tabi ki doğru noktalara yapılacak minik dokunuşlar sizlere güzel yüzünüzün daha görünür olasına yardımcı olacaktır. Ben de sizlere kullandığım bazı küçük püf noktalarından bahsetmek istiyorum.

Öncelikle cildinizi nemlendirmeyi ihmal etmeyin

Eğer yağlı bir nemlendirici kullanıyorsanız oil paper ya da bir peçete

yardımı ile cildinizdeki fazla nemlendiriciyi almanızı tavsiye ederim böylece fondöteninizi kolaylıkla sürer uzun süre cildinizde kalmasını sağlayabilirsiniz.

Fondötende en dikkat edilmesi gereken makyaj ürünüdür

Zira tonunu doğru seçmez ya da güzelce dağıtmazsanız tüm makyajınızı bozabilirsiniz. Bu yüzden geniş bir fırça tavsiye ederim eğer parmaklarınızla yaymak isterseniz küçük noktalar halinde tüm yüzünüze dağıtmanızı ve iyice cildiniz emene kadar masaj yaparak yaymanız cildinizin fondöteni kolayca emmesini sağlar. Böylece cildiniz hem canlı ve parlak görünür ayrıca diğer uygulamalar için de sizlere kolaylık sağlar.

Unutmayın aydınlık temiz görünen bir cilt her zaman dikkatleri üstüne toplar. (Balona çekilecek)

Fırça tercih ederseniz gene tüm yüzünüze masaj yaparak yayabilirsiniz. Göz altı kullanımına gelince...

En uygun göz altınız tercih etmelisiniz. Birçok markanın ürünlerine bakıp sizin için en iyi ürünü bulabilirsiniz.

Göz altı, bir ton açık olması önemli çok fazla açık tonlar abartı ve fazla durabilir. Ayrıca göz altınıza kullandığınız rengi bir çok yerde de kullanabilirsiniz. Benim önerim ince uçlu bir fırça yardımı ile göz pınarlarınıza kaş altına kaş üstüne burun ve dudak kenarlarına yapacağınız minik dokunuşlar yüzünüzün aydınlık alanlarını daha öne çıkaracaktır.

Rimel bir çok kadının kabusu...

Rimelin topak topak

durmasını kimse istemez değil mi? Bunun için küçük ama kurtarıcı bir önerim var. Rimelinizi kullanmadan önce bir peçete yardımı ile fazlalığını almanızdır. Böylece rimeliniz bir eldiven gibi kirpiklerinizi sardığını göreceksiniz sonrasında üstüne bir kat daha rimel geçebilirsiniz hem topak topak yapışmamış olur hem de daha belirgin kirpik görünümüne ulaşırsınız. Benim en beğendiğim tiklerden biri de üst göz kapağınızın içine koyu kahve waterproof kalem ile dokunmanız olacaktır. Bu bakışlarınızın daha derin olmanız sağlar

Allık her zaman allık kullanırken gülümseyerek sürmenizi tavsiye ederim bence krem allık en önemli püf nokta. Krem formu cildinizde ekstre ıslak görünüm kazandıracaktır.

Allık kullanırken fırçanızın üstünde kalan fazlalığı bir peçete

yardımı ile almanızı öneririm, böylece hem fazla ürünü yüzünüze sürmemiş olur hem de ürünü azdan başlayarak arttırmanızda size kolaylık sağlayacaktır. Ayrıca fırçanızın üstünde kalan allık ile göz kapağınıza minik dokunuş yaparsanız gözlerinizin daha canlı bakışlarınızın daha genç olacağını hatırlatmak isterim.

Gölge kullanmayı seviyorsanız size önerim; Ayna karşısında gölge kalan bölgenize uygulamanızdır böylece yüzünüzde zaten olan karakteristik ifadenizi güçlendirmiş olur en doğru hattı yakaladığınızı göreceksiniz.

Tüm bu uygulamalar bittikten sonra fondöten fırçanız ile son kez allığının ve gölgenizin üstünden geçin böylece homojen bir dağılım çıkarın. Bu şekilde hat görünümü yumuşatırsınız.

Burun gölgesi içinde ince

uçlu fırça ile gölgede kalan burun kenarlarınıza küçük dokunuşlar yapabilirsiniz. Fazlalığını yaymayı unutmayın!

Son olarak tabi ki ruj Öncelikle bir peeling yardımı ile kurumuş dudaklarınızı onarmayı ihmal etmeyin. Rujunuzu sürdükten sonra parmağınızla tampon yapar gibi dudığınıza dokunursanız rujun dudığınız tarafından emilecektir böylece daha uzun süre kalıcı dudaklara sahip olabilirsiniz.

MARİFETLERİ SAYMAKLA BİTMİYOR HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

Hindistan cevizi yağı son dönemde adından sıkça söz ettiren bir yağ oldu ki, artık çoğu evde özerkliğini ilan etti desek abartmış olmayız sanıyorum. Hindistan cevizi yağından önce adını duyuran tabii bu egzotik meyvenin kendisi oldu. Palmiye familyasından gelen bu egzotik yiyecek, rendelenerek önce tatlıları süsledi, sonra da kozmetik sektörü başta olmak üzere bir çok alanda kokusu ile sevenlerini mest etti. Hindistan cevizi yağının gölgesinde kalan Hindistan cevizi yağı, son dönem uzun bir atlayış yaparak hakkettiği değeri buldu ve trend besinler arasında yerini aldı. Hindistan cevizi yağının bu denli zirveye oynaması boşa değil elbette. Çünkü; cilt ve saç bakımından mideye, mideden ağız hijyenine yüzlerce faydası bulunuyor. Bunlara ek olarak metabolizmayı hızlandırıyor, hastalıklardan koruyor. Peki bu “süper besin” nedir öncelikle bir bakalım.

EMİNE KORKMAZ





MCFA'lar mükemmel bir enerji kaynağı sağlıyor
Hindistan cevizi yağı, orta zincirli yağ asitleri(MCFA'lar) adı verilen sağlıklı yağlardan oluşuyor. Bu yağlar şunları içeriyor; Kaprilik asit, Laurik asit ve Kaprik asit.
Hindistan cevizi yağlarının yaklaşık % 62'si bu üç sağlıklı yağ asidinden oluşuyor ve Hindistan cevizi yağının % 91'i sağlıklı doymuş yağlar içeriyor.

Kullandığımız yağların çoğunun sindirimi daha uzun sürüyor, ancak Hindistan cevizi yağı içerisinde bulunan MCFA'lar mükemmel bir enerji kaynağı sağlıyor. Bilindiği üzere MCFA'ların; Sindirimi kolay, yağ olarak kolayca depolanmaz ve karaciğer tarafından işlenir, yani yağ olarak depolanmak yerine enerjiye dönüştürülürler.

Öncelikle Hindistan cevizi yağına “mucize ilaç” yaklaşımından kaçınmak gerektiğinin altını çizelim.

Şimdi yazıya başlayamadan önce bir kahve yapalım ve içine bir çay kaşığı Hindistan cevizi yağı atalım. Neden mi? Yazının devamında saklı...

Alzheimer Hastalığına Alternatif Tedavi

Karaciğer tarafından MCFA'ların sindirilmesi, beyin tarafından enerji için kolayca erişilebilen ketonlar oluşturur. Ketonlar, glikozu enerjiye dönüştürmek için insüline ihtiyaç duymadan beyin enerjisini sağlıyor.

Son yıllardaki araştırmalar beyin aslında glikoz ve güç beyin hücrelerini işlemek için kendi insülinini yarattığını gösteriyor. Bir Alzheimer hastasının beyin, kendi insülinini oluşturma kabiliyetini kaybettiğinde, Hindistan cevizi yağından gelen ketonlar, beyin fonksiyonlarının onarılmasına yardımcı olmak için alternatif bir enerji kaynağı oluşturuyor.



Bakteriler İle Mücadele Edin

Hindistan cevizi yağı, mantar bakterisi miktarını azalttığı, bakterilerle mücadele ettiği ve virüsler için düşmanca bir çevre oluşturduğu bilinen laurik asit içeriyor. Bu noktada Hindistan cevizi yağının pişiklere, yaralara, güneş yanıklarına iyi geliyor.

"Oil Pulling" Yapın

'Oil pulling', Hindistan cevizi yağını ağızda günde yaklaşık 20 dakika kadar çiğneyerek yapılan antik bir Ayurveda tekniğidir. Yağ, tükürük bezlerinde toplanan toksinleri emer ve kıvamlı, beyaz bir şekle dönüştürür. Birçok başka şeyin yanı sıra, 'oil pulling' in vücutta detoks etkisi yarattığına, dişleri beyazlattığına, uykusuzluğu önlediğine, eklem yangılarını ve migren ağrılarını azalttığına inanılmaktadır.

Makyajınızı Temizleyin

Pamuğun üzerine biraz hindistancevizi yağı sürün ve makyajınızı kolaylıkla silin. Suyu dayanıklı maskara ve kırmızı rujda bile işe yarıyor. Makyajınızı sildikten sonra, yüzünüzü ılık suyla yıkayın.

Cildinizi Nemlendirin

Hindistan cevizi yağını yüzünüz ve vücudunuz için maske olarak kullanın. Az miktarda yağ ile cildinize masaj yapın; özellikle de dizler, dirsekler, ellerinizin arka kısımları ve ense gibi ihtiyaç duyulan bölgelere odaklanın. Yıkanmadan önce en az 10 dakika bekleyin.

Cildinize Peeling Yapın

Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağı ile bir yemek kaşığı esmer şeker karıştırın ve cildinizi iyice ovuşturun. Cildiniz aynı anda hem pul pul dökülüp hem de nemlenerek daha pürüzsüz bir hale gelecek. Ayrıca karışıma biraz da tuz ekleyerek ayaklarınız için ekstra nem elde edebilirsiniz.

Saç Bakımında Kullanın

Kepekli veya kuru saçlarınız varsa, hindistancevizi yağının bu koşulların iyileştirilmesine yardımcı olan yağ asitleri bulunuyor. Saçlarınıza Hindistan cevizi yağı maskesi yapıp 2 saat bekletebilirsiniz. Ayrıca; kepekten kurtulmak için bir çorba kaşığı Hindistan cevizi yağın, 10 damla biberiye yağı ile karıştırılarak saç derinize 3 dakika boyunca masaj yapıp, 30 dakika yıkayabilirsiniz.

Hindistan Cevizi Yağı İle Zayıflayın

Kahvenizi sütlü veya sade mi içersiniz? Artık fikriniz değişebilir, çünkü kahveye yağ eklerseniz önemli faydalar sağlıyor! Hindistan cevizi yağının, kilo vermektan kabızlık gidermeye, metabolizma ve yağ yakımını hızlandırmaya kadar yararları var. Amerika'da yapılan bir araştırmada, günde 2 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı ilaveli kahvenin yağ yakımını %10 oranında artırdığı ve her gün 200 kalori daha fazla yakmaya yardımcı olduğunu gösteriyor.

Sahi, Moda Neydi?

Simge İçen

Güzellik kavramı hayatımızın her zaman içinde. Güzel görünmek ve beğenilmek istiyoruz. Güzel görünmek için de gösterişli kıyafetleri, pahalı takıları ve günümüzde popüler olan markaları tercih ediyoruz.

Popüler olan markalar demişken, geçtiğimiz günlerde düzenlenen New York ve Paris Moda haftası ortalığı kasıp kavurdu. Moda ile bu kadar iç içe olmamızın sebebi de bu defileleri anı anına takip eden moda dergilerimiz ve çok sevgili blogger arkadaşlarımız ve tabii ki instagram.

Podyumda 70'li yıllar esintisi
Sosyal medya üzerinden yapılan paylaşımlar ve canlı yayınlarla, moda haftasının coşkusunu ülkemizde canlı bir şekilde yaşadık diyebiliriz. Mükemmel koleksiyonlar, canlı renkler ve özellikle 70'li yılları dönüş temaları beni özellikle heyecanlandırdı. 70'li yılların esintisi ise moda haftasında podyuma çıkan mankenlerin en çok saç stillerinde hissedildi. Dağınık saçlar ve kullanılan kâküller önümüzdeki günlerde moda olarak karşımıza çıkar diyorum, ben-den söylemesi.



Gucci'nin Cyborg farkı

Popüler markalardan biri olan Gucci ise beni New York ve Paris moda haftasında en çok şaşırtan kreasyonu sergiledi. Gucci Cyborg koleksiyonu oldukça ürkütücü ve bir o kadar da enteresan obje ve ürünleri bir araya getirmeyi başardı. Mankenlerin taşıdığı ejderhalar, el çantaları yerine kullanılan insan kafaları, garip yüz maskeleri, Gucci'nin Cyborg koleksiyonunda modanın anlamını sorgulatan bir havaya bürünmemizi bence sağladı.



Elbise kılıfı mı o?

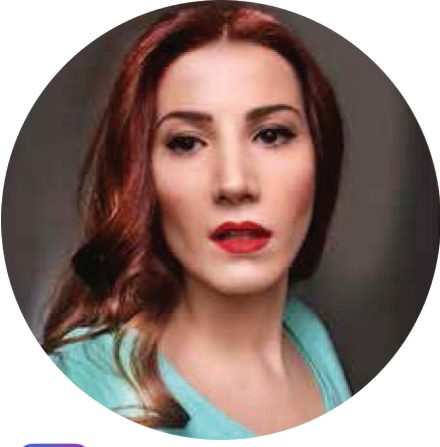
New York ve Paris Moda haftası kapsamında düzenlenen Gucci defilesinde beni en çok şaşırtan görünümlerden biri de kenarında yalnızca gucci logosu bulunan elbise kılıfı şeklindeki üsttü. Ama o gucci diyecek hanımlarımızı duyar gibiyim. Yazının başlığında da değindiğim gibi sahi, moda neydi? Bir tek benim mi aklım karışıyor, yoksa sizler de bu gidişat karşısında şaşkınlık içerisindesiniz merak ediyorum.

SİZ HANGİ KADINSINIZ?

İPEKYOL KADINI

İlhamını doğadan alan İpekyol 2018 İlkbahar koleksiyonu, modern dokunuşları ve feminen tavrının yanı sıra doğal kumaşları ve kusursuz renk kodlarıyla bir araya gelerek İpekyol kadınına kusursuz bir seçki sunuyor. Geçiş mevsiminin habercisi trençkot ve pardösüler ise yeniden gündeme geliyor.





gozdeozermakeup

Metalik Kış Makyajı

Öncelikle yağsız(oil free) bir makyaj bazı ile makyajımıza başlayalım. Özellikle t bölgesine uygulamakta fayda var. Sonrasında fondötenimizi uygulayabiliriz.

Gözaltılarımızda torba, morluk vs var ise; ten rengimizden bir iki ton daha koyu bir kapatıcıyı gözaltılarımıza uygulayabiliriz. Sonrasında daha açık renkte bir kapatıcıyla, göz pınarlarına daha yoğun olacak şekilde üzerinden geçelim.

Sonrasında makyajımızı sabitlemek için bir pudraya ihtiyacımız olacak.

Sıra yüzümüzü boyutlandırmaya geldi. Oval bir fırçayla bronzerımızı elmacık kemiğimizin altını baz alarak yukarıya doğru uyguluyoruz. Yine bronzerımızı bu sefer ince uçlu bir fırça ile göz kapağımızın üzerindeki kemiğin olduğu bölgede gezdirip hatları belirleyelim, sonrasında daha koyu bir renkle göz kapağımızın tamamına uyguluyoruz. Daha metalik parlak bir renk ile gözümüzün sadece orta kısmına yoğun bir şekilde uygulama yapıp gözümüze boyut kazandıralım.

Yine aynı renklerle ama çok ince uçlu bir fırça ile gözaltımızın kirpik diplerini doldurmalıyız.

Maskaramızı da yine kirpik diplerimizden itibaren uyguluyoruz.

Paletimizden en açık renkteki aydınlatıcıyı seçip yüzümüze biraz ışıltı katalım.

Önce göz pınarlarımızdan başlayarak, kaş altlarına ve dudak üzerine uygulayalım.

Daha geniş bir fırça yardımı ile yoğun olmayacak bir şekilde elmacık kemiğimizin üzerine uyguluyoruz.

Göz farımızla uygun tonlarda güldüğümüzde kabaran yeri hedef alarak allığımızı uyguluyoruz.

Ruj sürmeden önce mutlaka dudak kalemi kullanıp çizgilerimizi belirleyelim. Dudağımızda da aynı metalik etkiyi oluşturup 3 boyut kazandırmak istiyorsak sadece dudağımızın ortasına tampon hareketler ile aydınlatıcımızdan uygulayabiliriz.

BEYMEN KADINI

Kadınlara kendi hayal dünyalarını yansıtabilecek otansitite etkenlerden modernizme kadar uzanan yeni oyun alanı sunuyor. Hayatın entelektüel ve narin güzelliklerinden esinlenen Beymen kadını, yeni sezonda dingin ama heyecanlı ruha sahip tasarımları usta işçilik detaylarıyla buluşturuyor.



TASARIM RUHLU DİLEK HANİF KADINI

Zarif, sade ve net çizgileri
ile Dilek Hanif; hareketleri,
düşünme biçimleri ve still-
eriyle kendilerine güvenen
kadınları yansıtıyor.



ÇOCUK ODASINDA TERCİH EDİLEN RENKLERE DİKKAT!

Kız çocuklarını pembe dünyada prenses, erkek çocuklarını ise mavi dünyada süper kahraman yapanlardan mısınız? O zaman dikkat! Çünkü renkler; çocukların zihinsel gelişimini, üretkenliğini ve öğrenme zamanlamasını etkiliyor. Çocuk odasında tercih edilen renkler ve etkileri ile ilgili açıklama yapan İstanbul Rumeli Üniversitesi İç Mekan Tasarımı Programı Öğretim Görevlisi Betül Uç (PhD, Cand.), çocuk odası dizaynında kullanılan renklerle ilgili ebeveynlere önerilerde bulundu ve önemli noktalara dikkat çekti.

Renklerin çocuklar üzerindeki etkisi

Renklerin insan psikolojisi ve fizyoloji üzerindeki etkisi bilimsel olarak doğrulanmıştır. Yapılan bilimsel çalışmalara göre renklerin zihinsel gelişime, yaratıcılığa, üretkenliğe, öğrenmeye etkisi olduğu bilinmektedir. Renk biliminde önemle üzerinde durulması gereken konulardan biri de renk görme kusurudur. Renk görme kusuru, doğumsal ancak kolay fark edilen bir hastalık değil. Aileler, çocuklarının renk görme sorunlarının olduğunu fark etmeyebilirler. Renk

görme kusuru teknik dilde sapak üç renklilik olarak anılır ve üçe ayrılır.

Birinci sapaklık: Kırmızı renge duyarlılığın azlığı.

İkinci sapaklık: Yeşil renge duyarlılığın azlığı.

Üçüncü sapaklık: Mavi renge duyarlılığın azlığıdır.

Kırmızı, yeşil ve mavi renklerden herhangi ikisini hiç görmeme durumuna ise tek renkçilik denmektedir. Bu kişilere tek renk gördüklerinden yani renksel farklılıkları algılayamadıklarından bunlara renk körü denir.



Cinsiyete Göre Renk Seçimi

Çocuklar, renkleri hayatlarının her alanında görmekten hoşlanır. Erkek çocuk için mavi, kız çocuk için pembe renk düzenleri yapılmamalıdır. Çocuklar için hazırlanan mekanlarda tüm renkler ve özellikle kırmızı, mavi, yeşil (ana renkler) renkler dengeli bir biçimde duvar ve eşyalara dağıtılmalıdır. Renklerde koyuluk açıklık farkları da ayrıca oluşturulmalıdır.

Kişisel Özellikler Önemli

Çocuk odaları; içinde eğlenebilecekleri, rahat olabilecekleri ama aynı zamanda sağlıklı bir uyku için kalabalık olmayacak şekilde dizayn edilmelidir.

Çocuklara uygun mobilya ve renklerin seçildiği kişisel gelişimlerine katkıda bulunacak konseptlerle düzenlenmesi gereken yaşam alanlarıdır. Çocuk odası dekorasyonu için canlı renk kullanımı onların yaratıcı iç dünyasını hareketlendirmek için elverişlidir. Ancak her renk çocuğunuzun kişiliğine uymayabilir. Nasıl ki her bireyin sevdiği renkler karakterine ve zevklerine göre değişiyorsa, çocuklar için hazırlanan odaların da çocukların kişisel özelliklerine göre renklendirilmesi ve dizayn edilmesi gerekir.

Duygusal Ve Fiziksel Gelişimde Renklerin Önemi:

Kırmızı: Enerji verir, uyarıcıdır, iştah açan bir renktir.
Pembe: Kırmızıya göre daha az etkili bir renktir. Sakinliği ve mutluluğu temsil eder.
Turuncu: Canlılık, enerji ve eğlenceyi temsil eder. Sindirim ve bağışıklık sistemini etkiler.
Sarı: Konsantrasyonu sağlar, ilham vericidir, beyni uyaran bir renktir.
Mavi: Huzur verir, rahatlatıcı ve sakinleştiricidir, özgürlüğü temsil eder.
Yeşil: Dinlendirici, güven verici, yaratıcılığı etkiler ve güven duygusunu temsil eder.
Mor: Sorumluluk ve otorite duygusu olan, isteği ve hareketi azaltan bir renktir.

Boya İçeriğinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Çocuk odaları için duvar boyası seçimi yapılırken dikkat edilmesi gereken alternatiflerden biri, yağlı boya yerine su bazlı boya tercih edilmelidir. Bunun nedeni

ise su bazlı boyalar, tiner gibi kimyasallarla değil su ile seyreltilir. Duvarların nefes almasının engellemez, kısa sürede kurur ve koku bırakmaz. Küf önleyici ve anti bakteriyel seçenekleri vardır.

Bir diğer alternatif, kimyasal kullanmadan ekolojik doğal hammaddelerle üretilmiş sağlıklı boya serileridir. İçeriğinde sağlığa zarar veren arsen, civa, katmiyum, kurşun gibi ağır metaller en aza indirgenmiş duvar boyaları tercih edilmelidir.

Çocuk odalarında duvar kağıdı kullanılması çocukların kişisel gelişimi açısından bir sakınca yaratmamaktadır.

Renk Sayısını Sınırlandırın

Bir konutun mekan özelliklerine uygun, anlamlı ve estetik görünüm tasarlama için renk düzeni kurmak gerekmektedir. Bir renk düzeni oluşturulurken tercih edilecek renklerin belirlenmesinde, eğitim ve alana dayalı kişisel beğeniler, kültür, gelenek ve sosyal olgular, yöresel ezgiler ve pek çok etken, renk seçimi konusunda etkili olmaktadır. Bu nedenle, renk türü açısından mavi yerine yeşilin, kırmızı yerine sarının ya da koyu renk yerine açık renklerin seçilmesi durumunda en uygun sonuçlara ulaşılabileceği gibi salt kişisel tercihleri yansıtan kuralların verilmesi doğru bir yaklaşım değildir.

Mekanda kullanılan renk sayısının çoğalması, algısal güçlüğü, dikkat bozukluğuna ve görsel konforsuzluğa sebep olur. Renk sayısı sınırlı tutulması (3~5), renk düzeninin daha anlamlı olmasını ve yapılmak istenen etkinin daha kolay algılanmasını sağlar. Koyu renkler, büyük yüzey alanlarında tercih edilmemelidir. Yüzeyden yansıyan ışığın renksel özelliği değiştikçe, yüzeyin algılanan rengi değişir.

SPRING & SUMMER
COLLECTION



Papulin

LUX BEBE PATİK

2009 yılında Papulin markasıyla kurularak, bebek ayakkabıları üretimiyle imalat sektöründeki yerimizi aldık.

Bebekler için estetik ve uluslararası hijyen sağlık kuralları göz önünde tutularak ve ürettiğimiz ayakkabılarımızın iç ve dış pazarlarda yaygın ve haklı talep görmesinden ve tüketici memnuniyetinden gurur duymaktayız.

Established in 2009 "papulin" brand. We got our place in the manufacturing sector with the production baby shoes. The shoes we produce comply with international health and hygiene regulations and aesthetic. We are proud to be in world markets.

Marke "papulin" wurde gegründet in 2009. Wir erzeugen schuhe für neuergeborene, unter internationalen Gesundheitliche regeln. Sind hygienisch und aestetisch. Wir sind sehr stolz über die nachfrage in und auslandischen käufern wünsche zu erfüllen.

Наша компания основана 2009 году занимаясь с производством детских пинеток. Наша продукция сертифицирована и соответствует всем мировым качествам.

Компания Папулин гордится тем, что ее продукция пользуется большим успехом, как на внутреннем и внешнем рынке.

Turkey
Discover
the potential

ISO 9001: 2008

+90 216 597 0064 papulinbebe@gmail.com

SPRING & SUMMER
COLLECTION



Papulin®

LUX BEBE PATİK

2009 yılında Papulin markasıyla kurularak, bebek ayakkabıları üretimiyle imalat sektöründeki yerimizi aldık.

Bebekler için estetik ve uluslararası hijyen sağlık kuralları göz önünde tutularak ve ürettiğimiz ayakkabılarımızın iç ve dış pazarlarda yaygın ve haklı talep görmesinden ve tüketici memnuniyetinden gurur duymaktayız.

Established in 2009 "papulin" brand. We got our place in the manufacturing sector with the production baby shoes. The shoes we produce comply with international health and hygiene regulations and aesthetic. We are proud to be in world markets.

Marke "papulin" wurde gegründet in 2009. Wir erzeugen schuhe für neugeborene, unter internationalen Gesundheitliche regeln. Sind hygienisch und aestetisch. Wir sind sehr stolz über die nachfrage in und auslandischen käufern wünsche zu erfüllen.

Наша компания основана 2009 году занимаясь с производством детских пинеток. Наша продукция сертифицирована и соответствует всем мировым качествам.

Компания Папулин гордится тем, что ее продукция пользуется большим успехом, как на внутреннем и внешнем рынке.

+90 216 597 0064 papulinbebe@gmail.com



ISO 9001: 2008

Turkey
Discover
the potential

www.papulin.com

Başarılı kariyerinizi kadın gözüyle anlatır mısınız?

İş hayatının zorluklarına göğüs germiş, kariyerinde başarıya ulaşmış 'kadın' larımızın ağızından örnek alınacak hikayeleri



Duygu Beşbiçak,

MG Gülçicek Kurumsal İletişim Direktörü

İş hayatıma kozmetik sektöründe adım attığım ve bugün esans sektöründe yol aldığım için kendimi çok şanslı hissediyorum. Hayatımda verdiğim her kararda destek olan aileme, eve dönüşümü sabırsızlıkla bekleyen oğluma ve tabi ki aile gibi gördüğüm iş ortamıma çok müteşekkirim.

Başarı bana göre göreceli bir kavram. Kariyer hayatım boyunca şunu gözlemledim: Hem özel hem de iş hayatından memnun olabilmek, denge ile mümkün. Her iki alanda da sevgi ile yol almak; yaratıcılığı, başarıyı ve motivasyonu besliyor. Hayat motivasyonunuz, aile bağlarınız ve kendi ile olan iletişiminiz ne kadar yüksek frekansta ise, iş hayatında önünüze çıkan yollarda attığınız her adım, aldığınız her karar çok daha mantıklı, dengeli ve akılcı oluyor. Duygusal boşluklara düşmeden, büyük resme bakarak bir iç disiplinle hareket ediyorsunuz. Bu tüm hayatınıza yansıyor ve başarıyı getiriyor. Hayattan zevk alan ve attığı adımları ciddiye alan insanlar, kadın veya erkek fark etmez, başarıya ulaşan insanlardır. Sonradan hayatın bize öğrettiği çok şey olsa da, inanmak ve ideallerin ışığında ilerlemek iyi bir temel üzerine oturmalı. Hayatı algılayış, yaşayış biçimimiz kendi içimizde ne kadar uyum ve ahengi yakalarsa çevremizle de o kadar iyi iletişim kuruyoruz.

Bugün bir kadın olarak; insan olma üzerine ne kadar yoğunlaşırsak, yaptığımız iş ne olursa olsun, iç huzur, mutluluk ve denge ile yarattığımız her şey, bir kap sıcak yemek bile; çok daha lezzetli olur. Her zaman gelişime, eleştiriye ve değişime açık olarak yolcuğumuzda arkamızda güzel izler bırakmaya çalışmalıyız. Bir insanın, kadın veya erkek fark etmez hedeflediği her şeyi başarabileceğine olan inancım sonsuz...

Ben, üniversite yıllarımdan beri farklı sektörlerde çalışıyorum. İş tecrübem yaklaşık 18 yılı buldu. Bir kadın olarak yaptığım işlere estetik, nezaket ve duygusallık kattığımı düşünüyorum. Marka iletişimde bu unsurların işe yansması güzel sonuçlar doğurdu çünkü nihayetinde temel amacımız “insan”la etkili iletişim kurmak. En etkili iletişim de samimiyet ve nezaketle kuruluyor. Hizmet verdiğim tüm markaları anaç bir tavırla kucakladım. Bu da beraberinde daha özenli ve markanın kişiliğine saygılı işler çıkarttı. İş yaşamında “kadın” olmak bir ayrıcalık ve şirketleri zenginleştirdiği gibi vizyonu da olumlu yönde değiştiriyor.



Sevil Deniz,

Pierre Cardin Marka ve İletişim Yöneticisi



Sevrâ Erhan,

*Turizm & İletişim Danışmanı
& Seyahat ve Gastronomi Yazarı*

Seyahat benim için adeta bir tutku. Gezgini bir ailenin üyesi olduğumdan dolayı, küçükken bile turizmci olacağımı biliyordum. Bu yüzden üniversite de Turizm ve Otel İşletmeciliği okudum. Farklı kültürleri tanımak, farklı hikâyelerin, farklı lezzetlerin peşinden koşarak kariyerim de sıra dışı deneyimler kazandım. 9 sene önce üniversitelerde deneyimlerimi paylaşırken, tekrar üniversite sınavlarına girdim ve İşletme ve Medya & İletişim bölümlerinden mezun oldum. Şu an halen Aşçılık bölümünde öğrenciyim. Yakın bir zamanda Gastronomi masterım başlıyor. Okumanın yaşı yok... 44 yaşındayım ama hayatın tadına varmak için yeniliklere açık olmak lazım. 25 kişiye özel) seyahat, event ve iletişim danışmanlığı yapmaktayım. Ben ve ekibim misafirlerimizin hayallerini gerçekleştirmek için sınırları zorluyor, konsept programlar hazırlıyoruz. Dünyanın hangi bölgesinde sıra dışı seyahat deneyimi yaşamak istiyorsanız, balayınızı ya da düğününüzü gerçekleştirmek isti-

yorsanız, işte o sırada biz devreye giriyoruz. Seyahat planlamasının yanı sıra, özel günlerin kutlanması ve temalı partiler düzenliyoruz.

Üniversitelerde konferanslar verdiğimde, yeni nesil öğrencilerle tanışıp onların hayatlarına dokununca, hayat size çok daha fazla keyif veriyor. Onları kariyer planlamalarında yönlendirip, yurt dışında çalışma imkânları sunmaya çalışıyorum. Yeni nesillere uzatacağımız her el, ülkemizin yararına oluyor. Eğitimli insanlardan tek istediğim şey, bilgilerini, deneyimlerini öğrencilerle paylaşmaları... Yıllardır deneyimlerimi www.sevildeniz.com ve Sevil Deniz ile Devr-i Alem adındaki blogumda sevildenizblogspot.com paylaşıyorum. Birçok dergi, gazete ve dijital mecralarda yazılarımı okuyucularımınla paylaşıyorum.

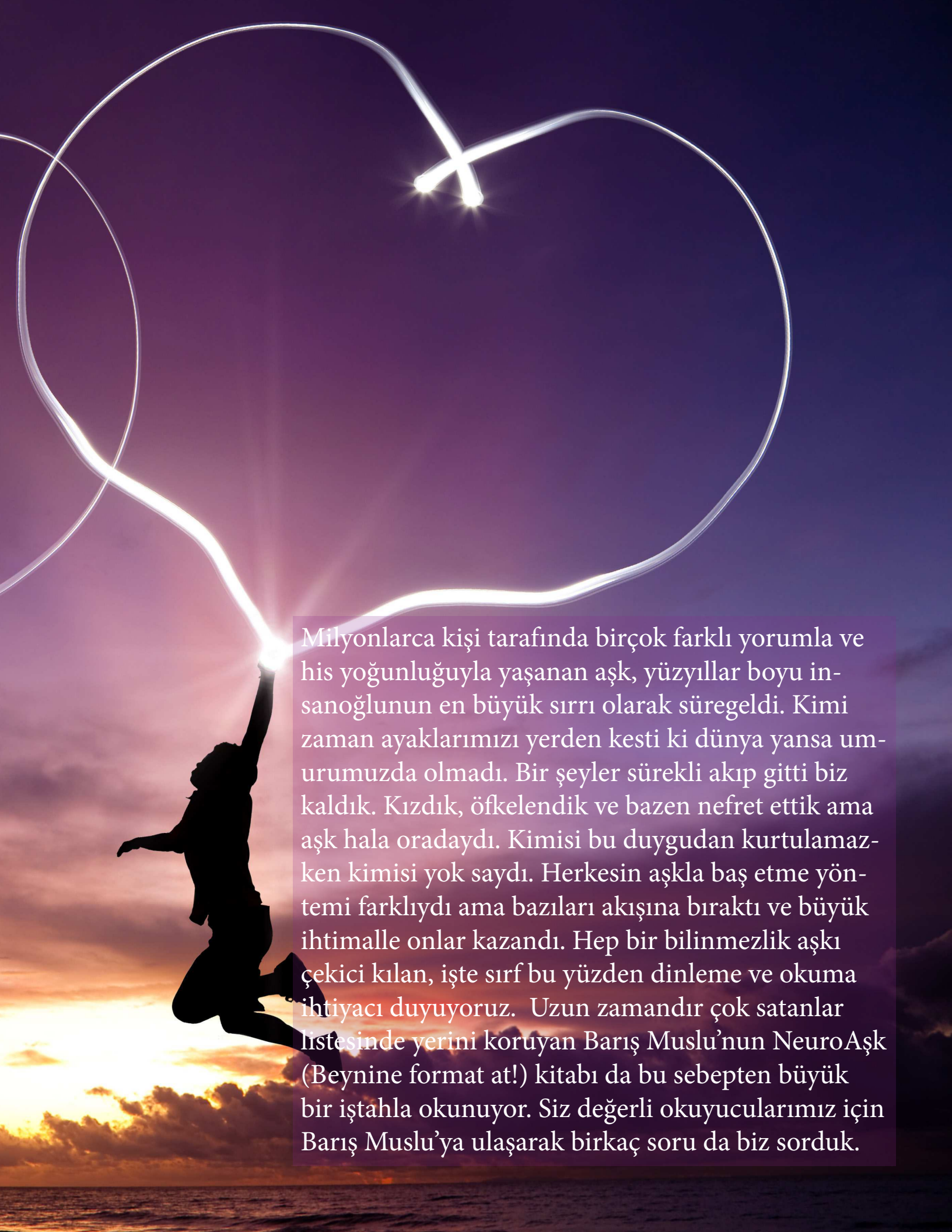
Hayat paylaştıkça güzel!

İnsanoğlunun en büyük gizemi 'Aşk'

"Aşk tamamen bir hayatta kalma mekanizması aslında..."

GİZEM YILDIZ





Milyonlarca kişi tarafında birçok farklı yorumla ve his yoğunluğuyla yaşanan aşk, yüzyıllar boyu insanoglunun en büyük sırrı olarak süregeldi. Kimi zaman ayaklarımızı yerden kesti ki dünya yansa umurumuzda olmadı. Bir şeyler sürekli akıp gitti biz kaldık. Kızdık, öfkelenedik ve bazen nefret ettik ama aşk hala oradaydı. Kimisi bu duygudan kurtulamazken kimisi yok saydı. Herkesin aşkla baş etme yöntemi farklıydı ama bazıları akışına bıraktı ve büyük ihtimalle onlar kazandı. Hep bir bilinmezlik aşkı çekici kılan, işte sırf bu yüzden dinleme ve okuma ihtiyacı duyuyoruz. Uzun zamandır çok satanlar listesinde yerini koruyan Barış Muslu'nun NeuroAşk (Beynine format at!) kitabı da bu sebepten büyük bir iştahla okunuyor. Siz değerli okuyucularımız için Barış Muslu'ya ulaşarak birkaç soru da biz sorduk.



“AŞKIN bir bilimi var mı?”

Sigmund Freud’un dediği gibi “Aşk yoktur, libido vardır” görüşüne katılıyor musunuz? Aşk üzerine sayısız söylem, teori var. En basit haliyle aşk nedir?

Bu görüşe katılmıyorum. Aşk da vardır libido da ve ikisinin olayları tamamen farklı aslında. Libido çocukların doğması için üreme isteğini doğuruyor, aşk ise doğan çocukların hayatta kalmalarıyla ilgili bir mesele aslında. Bu kafanızı biraz karıştırıyor olabilir. Ama aslında aşkın insanoğlunun çocuklarının hayatta kalması için çok önemli bir rolü var. Ne mi dersiniz, cevabım belli bir süre boyunca tek eşliliği sağlaması olur.

Bakın aşkın olmasının en önemli sebebi aslında insan bebeklerinin çok uzun bir süre boyunca bakıma muhtaç olması. Bu da mutlaka bir babanın yardımını gerektiriyor. Burada aşk aslında iki şekilde devr-

eye giriyor. İlk olarak, kadın ve erkeğin belli bir süre sadece birbirine takıntılı bir şekilde bağlanıp sadece birbirleriyle çiftleşmesini sağlıyor. Öyle olmasa, mesela erkek kadının tek eşi olduğundan emin olmasa ne olur biliyor musunuz? Çocuğun kendinden olduğundan da emin olmaz. Böylece çocuğa babalık yapma konusunda yeterince motive olmayabilir. O yüzden aşk aslında, çocuğun doğada babasının belli olmasını, böylece babanın kalma motivasyonunu arttırıyor.

Aşk aslında insanoğlunun varoluşu için çok mühim. Amacıysa, tek eşliliği belirli bir süre devam ettirmek. Bu arada, birbirlerine bağımlı hale gelen çift sadece birbirleriyle beraber olup, sağlıklı bir aile kurabiliyorlar. Bunu çocukların hayatta kalması için yapmak zorundalar.

Çünkü doğada diğer canlıların aksine, insanların çocuklarının kendine yeter hale gelmesi için en az 15-20 sene gerekiyor. Bu sürede annenin gayreti, çocukları korumak ve bakmak için eski doğa koşullarında pek yeterli değil. İlla ki bir baba gerekiyor. Bunu sağlamak için de en azından belli bir süre için tek eşlilik ve aşk gerekiyor.

Aşk tamamen bir hayatta kalma mekanizması aslında...

Aşkın bir bilimi olduğunu söylüyorsunuz. Aşkın bilimini nasıl tanımlarsınız?

Aşkın bilimi ve kimyası aslında çok enteresan. Mesela burada bağımlılık hormonu olarak bilinen dopamin sistemi devreye giriyor. Âşık olunca beyinde harekete geçen kimyasal mekanizmalar uyuşturucu etkisiyle meydana gelen değişimlerle çok benzer! Romantik aşk aslında çok benzer şekilde bağımlılık oluşturuyor. Zaten uyuşturucular, beynimizde aşk ile ilgili bölümü doğal olmayan yollarla uyararak, dopamin sistemini harekete geçiriyorlar.

“Ayrılık durumlarında, tıpkı bağımlılar gibi bir yoksunluk yaşanmasının sebebi de bu! Zaten aşkın amacı iki insanı birbirine bağımlı hale getirmek değil mi?”

Aşkla ilgili diğer çok önemli hormon da mutluluk hormonu olarak bildiğimiz serotonin. Yalnız burada çok şaşırtıcı bir şey oluyor. İnsan âşık olunca, mutluluk hormonu olan serotonin düşüyor! Tüm popüler kültür sanki tersini iddia eder gibi çünkü. Âşık ol, mutlu ol! Hayır, öyle

değil. Serotonin düşüyor. Aşkın amacının mutlu etmek olmadığını bir göstergesi daha işte. Zaten amaç mutluluk değil.

Âşık olan kişilerin beyinlerindeki serotonin hormonu seviyelerinde yarıya yakın azalmalar tespit edilmiş. Serotonin düşmesi tam da obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ya da depresyonda olduğu gibi yaşanıyor. İşte aşkın bizi depresif, aşırı takıntılı, unutkan, dalgın yapmasının sebebi de bu serotoninin azlığı.

Aşkın ilk belirtileri nelerdir? Her aşk sevgiye dönüşür mü? Her sevgide aşkı aramak doğru mu?

Dediğim gibi aşk obsesif kompulsif benzeri bir süreç. Çok uçlarda yaşanan duygular, tüm dünyanın sadece o insandan olduğu konusunda bir yanılsama. Huzur ve heyecan arasında gidip gelen çok şiddetli duygular.

Her aşk sevgiye dönüşmez. Kavga eden, hatta birbirinden nefret eden insanlar da birbirlerine delicesine âşık olabilirler. Aşk birisinde tutuklu kalmaktır. Âşık olmak için onu sevmeniz gerekmez. O tutukluluk hissi bittikten sonra, gerçekten paylaşım ve benimseme varsa o zaman sevgi kalabilir. Bu arada sevgi kalmasında belli bir pay da aslında cinsel birliktelikle ilgili. Çünkü bağımlılık hormonu olan oksitosin, uzun süre devamlı birisiyle devam eden cinselliklerde artan bir şekilde salgılanabiliyor. Bu açıdan aslında, cinselliğin de hormonal olarak sevgi ve bağlılığın oluşmasına katkı yaptığını söyleyebiliriz.



*Aşkı şansa bırakma
onun da bilimi var!*

**Küllenmiş, bitmek üzere olan bir aşkı
yeniden canlandırmak ne kadar mümkün?
Aşkı yeniden alevlendirmenin bir sırrı var
mı? Bu noktada neler yapmak gerekir?**

Aşk ne zaman biter derseniz, gerçekten tamamen cepte olduğunuzda aşk da bitecektir. Bir başka deyişle, karşı kişi tarafından tamamen anlaşılp, hiçbir sürpriziniz olmadığı hissedilip, tamamen elinizi açık ettiğinizde, gücünüzü kaybettiğinizde.

Bu arada ben aşkı takıntılı ve inanılmaz heyecanlı tutku anlamında kullanıyorum. Hayatım boyunca aşk kelimesini, hani bizi uykusuz bırakan, sadece o kişiyi düşünmemize sebep olan takıntılı aşk anlamında kullandım.

Aşkın ortaya çıkması için beyinde kişiyi belirli oranda çekici bulmak gerekiyor. Ancak aşkın gerçekten tetiklenmesi için onu elde

etme umudunun var olmasıyla beraber, ortada gizem, elde edememe, tam olarak çözememe gibi duyguların olması gerekiyor. İşte zaten bu yüzden aşk oyunları işe yarayabiliyor, ya da bitmemesi gereken bir aşk bitebiliyor. Hatta çok yanlış insanlara aşık olabiliyoruz. İtiraf etmek gerekirse takıntılı olan aşk çok da ulvi bir duygu değil bahsettiğim gibi.

Evet, bu anlamıyla aşk dediğiniz duygunun çok da kalıcı olduğunu söyleyemeyiz. Kalıcı olmasının tek yolu, o kişiyi asla tam anlamıyla elde edememekle mümkün olabilir. Eğer, aşk takıntılı haliyle onlarca yıl sürüyorsa, rahatlıkla bunu yaşayanların birbirlerini tam anlamıyla çözmediklerini, gizemlerini koruduklarını, hala diğerini tamamen cepte hissetmediklerini söylemekte fayda olabilir. Süre derseniz tam anlamıyla 3-5 senedir diyemeyiz. Gerekli koşullar sağlandığı zaman bitebilir.

Aşkın bir matematiği var mı? Aşkta taktik ne kadar doğru? Karşı cinsi kendine aşık etmenin yolu nelerden geçiyor?

Bir kitap bile yazılacak kadar geniş bir konu bu. Ama burada verebileceğim en önemli püf noktası, karşının kalbine ve beynine girmek için çok önemli bir kural var...

Umut ver ve kafasını karıştır!

Aşk platonik bile olsa en çok umutla beslenir. İşte bu yüzden karşıda aşk duygusunu başlatabilmek için karşıya bir şekilde beraber olabilmenin fikrini ve umudunu vermek gerekiyor. Bu bir laf ya da dokunuşla bile olabilir. Ancak gerçekten aşka dönüşmesi için, sonrasında biraz kafa karıştırmak gerekiyor. Çünkü karşıdaki kişinin kafasında takıntıyı ve aşkı tetikleyebilmek için anlaşılmaz olmak önemlidir. Tamamen anlaşılır ve öngörülebilir olduğunuz zaman zaten kişinin sizi elde etmesine vesile olursunuz. Bu da aşkı körükleyen bir duygu değildir.

İki cinsin de aslında birbirlerinden bekledikleri çok farklı. Bu konuyu NeuroAşk kitabımda detaylı olarak irdeledim. Ortak oldukları bir yön var. İkisi de içgüdüsel olarak soylarını devam ettirmek istiyorlar. Bunu bilinçli beyinleriyle hiçbir şekilde çocuk yapmak istemeseler de, sağlıklı kadın ve erkeklerin beyinleri içgüdüsel olarak hayatı çoğaltmak üzerine kurulu.

Erkeklerin doğada nesillerini devam ettirmeleri için yaptıkları çok büyük bir fedakarlık olmadığı için aslında onlar içgüdüsel olarak sağlıklı ve doğurgan kadınları çekici buluyorlar. İşte bu yüzden görünüş erkeklerin seçimini çok daha fazla etkiliyor bu kesin. Erkekler kadının yüz ve vücudunda en çok “doğurganlık” sinyali arıyorlar. Aslında erkeğe çekici gelen neredeyse tüm sinyaller, kadının sağlıklı

çocuklar doğurabilmesinin fiziksel işaretleri. Dolgun dudaklar mesela kadında östrojen hormonunun yüksek olduğunun bir işareti. Yüzdeki simetriyse ya da ince bel kadının doğurmak için sağlıklı olduğunu içgüdüsel olarak erkeğe veriyor.

Bu bahsettiğim tamamen içgüdüsel bir süreç. Burada erkeğin çocuk yapmak istemesinden bahsetmiyorum. Sadece, verdiği kararların tamamen aslında sağlıklı çocuklar doğurabilecek kadınları bulmak adına verdiğini söylüyorum. Erkek özellikle görsel bir şekilde bu işaretleri değerlendiriyorlar.

Kadınlar tamamen farklı bir hikayedeler. Bakın bir kadının hayatı boyunca doğurabileceği çocuk sayısı sınırlıdır. Bir erkek teorik olarak çok fazla çocuk yapabilir, ama kadın bir çocuk yapabilmek için çok daha fazla fedakarlık yapmak zorundadır. Sadece doğurmakla kalmaz, annelik de yapar. İşte bu yüzden onun içgüdüleri doğurduğu çocukları yaşatmak üzerine kuruludur. O yüzden bir kadın, doğduğu bebeği yaşatmasına yardımcı olacak erkekleri çekici bulmaya programlanmıştır. Buna en çok ne yardımcı olur dersanız tek bir kelime söylerim.

Güç!

Kadınlar doğada kendilerinin ve çocuklarının yaşamasına katkı sağlayabilecek en güçlü erkekleri daha çekici bulurlar. Güç derken fiziksel güçten bahsetmiyorum. Evet, uzun boy, geniş omuzlar, kaslar da bazı kadınlara çekici geliyor olabilir. Ancak, kıvrak zeka, statü, eğitim seviyesi, iş, güçlü karakter de bir kadına gerçekten çekici gelir. Fiziksel güçten ziyade günümüz dünyasının gücü ve statüsü bir kadın için daha çekicidir, zira bu dünyada artık uzun boy ve kaslar eskisi kadar önemli değil.

NeuroAŞK kitabı ile kişide ne gibi farkındalıklar oluşturmayı amaçladınız? Bu kitabın bir doğuş öyküsü var mı?

Dünya üzerinde belki en keyifli duygu bu. Biliyorsunuz ben aşk kelimesini hep takıntılı romantik aşk manasında kullanıyorum. Aşık etmek gerçekten de, elde edilememekten geçiyor. Geçici olacağı bir kader aslında. Zira, kişiler birbirlerini tamamen olduğu gibi tanıyıp, birbirlerini tamamen elde edince takıntılı aşk yerini bağlılık ve sevgiye bırakıyor. Bu çok daha huzurlu bir duygu...

Bence sevgi ve bağlılık çok daha değerli duygular. Bence sevelim, rol yapmayalım, ne olursa olsun arkasında olalım, zaman sınırı olmadan bir olalım...

Aşk acısını NeuroFormat sistemiyle daha sağlıklı bir şekilde atlatmak mümkün mü?

Aşk acısını yaşarken sadece o kişiyi değil, özgüvenimizi, başkalarından daha üstün belki de ya da çok özel biri olduğumuz konusundaki kanıtları kaybediyoruz... Evet, herkes özel biri olduğuna inanır, inanmak ister. Özellikle de referans noktasını başkalarına verince, onların yaptığı seçimlerin bizim özdeğerimizi belirlediğini düşündükçe aslında özdeğerimizi kaybediyoruz işte.

Bazen aşkta kazanmak ya da kaybetmek diğer kişiyle hiç ilgili değil aslında. İnsanın kendi kendisiyle olan yarışı bu işte böyle olduğunda. Aşk acısını ve takıntısını da tetikleyen en önemli duygu onu elde edememek ya da kaybetmekle insanın kendine duyduğu "öfke" duygusu oluyor. Böyle durumlarla ilgili NeuroFormat çalışmalarımızda biz de en çok işte bu öfke üzerinde çalışıp, kişilerin kendine duyduğu öfkeyi formatlıyoruz diyelim.

Terk edilince ya da reddedilince aslında baskın duygu gerçekten de öfke. Bu öfkenin de çok

enteresan bir yönü var. Bu öfke insanın kendisine karşı. Bir başka deyişle kendimize kızıyor olmak aşk acısını en çok tetikleyen duygu. Bu neyin öfkesi mi?

Bir kere yetersiz ve değersiz hissetmekle ilgili. Yeterince güzel olmamak, tercih edilmemek, eksik olmak, yetersiz olmak... Bu söylediklerim gerçek olmak zorunda değil, ancak karşıyı kaybeden insan içten içe kendini suçluyor, kendini değersiz ve yetersiz hissediyor.

Öfkesi sadece bununla ilgili değil, bir yandan yanlış davranmak ve karşıyı kaybetmeyle ilgili de kendini suçluyor olabilir. Fazla suçu olmasa da... Tamamen doğru davranırsa bile. Aslında aşk acısının çok önemli bölümü işte bu öfkenin oluşturduğu ukde duygusu.

Aşk acısından gerçekten kurtulmak isteyenler için aslında benim de kurucusu olduğum sistemde çok hızlı ve etkili bir çalışma yapıyoruz. NeuroFormat sistemiyle aslında kişinin kendine olan bu öfkesini çok ciddi şekilde tetikleyip, sonra belirli göz hareketleri ve vuruşlarla duygusal olarak vücuttan dışarı ettikten sonra kişi gerçekten çok hızlı bir şekilde normal hayatına dönüyor.

İnsanların karakterleri, yaşam tarzları ve duyguyu yaşayış biçimleri farklılık gösteriyor. NeuroFormat sistemi her bireyde aynı etkiyi gösteriyor mu?

NeuroFormat sistemi gerçekten de çok etkili. Ancak bu etkiyi yaşayabilmek için bazı şartlar var. Öncelikle duyguları yoğun yaşayabilmek çok önemli. Biz özellikle geçmiş olayların beyindeki negatif etkisini temizleyerek aldığımız sonuçları alabiliyoruz. İşte bu yüzden öncelikle hem geçmişi iyi hatırlamak ve hala kötü hissedebilmek bizim başarımız için olmazsa olmaz olabilir.

Bunu tetikleyerek çözdüğümüz konular için söylemiyorum. Mesela, kedi, köpek, yükseklik gibi birçok korkuyu çözerken geçmişe gitmeden, mevcut durumla kişinin korkusunu tetikleyerek yüzeye çıkarıyor ve temizliyoruz. Bizzat bir köpek ya da kedi ile... Korku ne olursa olsun tetikleyerek çözmek başarı ihtimalini çok artırıyor. Tetiklediğimiz bu durumlarda, başarımız bireyden bireye pek fark etmiyor.

Ancak geçmişe gidilmesi gereken sorunlarda, geçmişin hatırlanması, konsantre olunabilmesi ve duyguların hala var olması başarı için oldukça önemli.

Hayatta tüm bireyler aynı duyguyu farklı şekillerde yaşıyor, farklı kararlar, davranışlar verebiliyoruz. Herkes aşık olduğunda, kendini dünyanın en aşık insanı zanneder. Peki, aşkın bir ölçümü var mı?

Gerçekten her insanın duygu yoğunluğu farklılık gösterebiliyor mu?

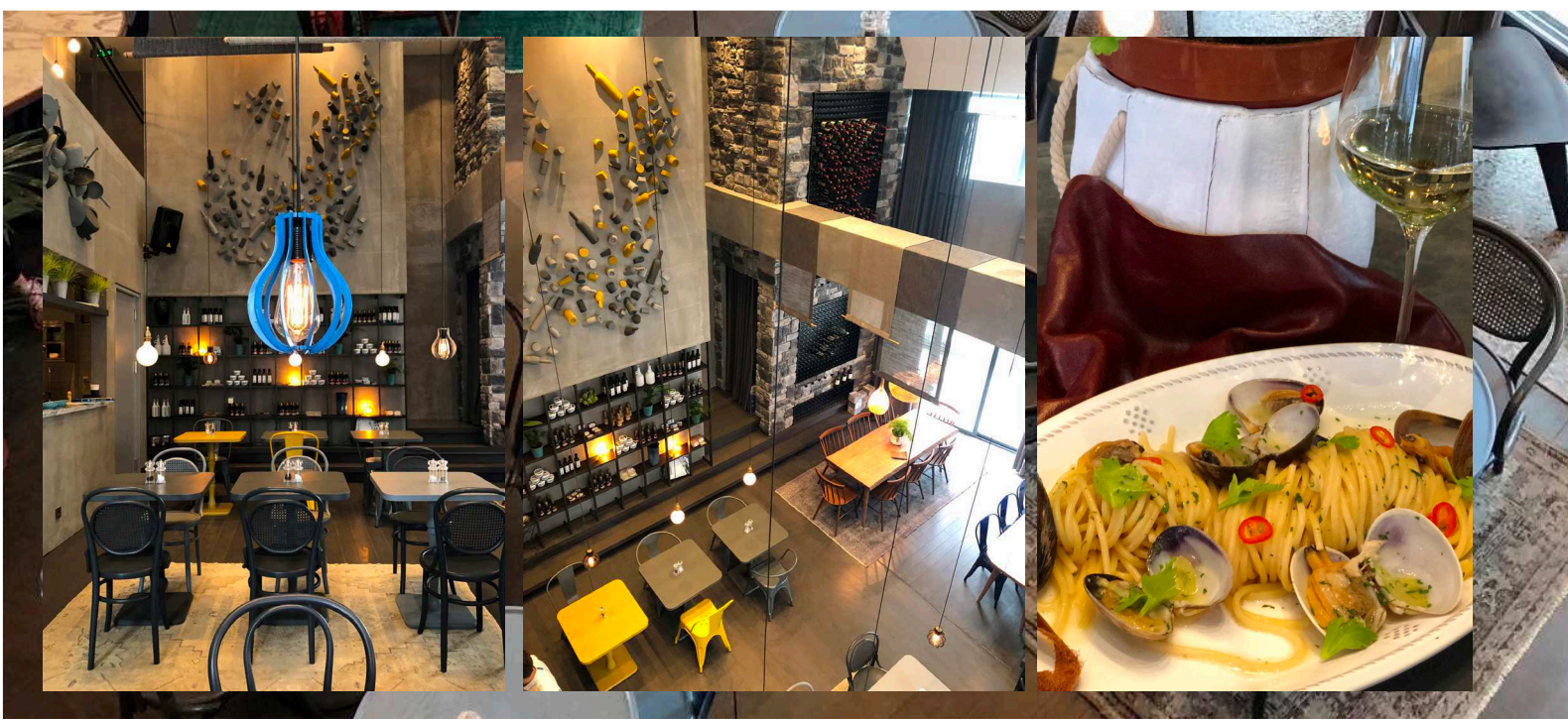
İtiraf etmek gerekirse, aşk koçu ve doktoru sayılmam. O yüzden bunu ölçmeye çalışmadım. Ancak, bu duyguyu en çok yaşayanlar hayatı tamamen kontrol etmeye çalışan, belki biraz egosu yüksek, biraz da karşının dengesiz davranmasıyla duygularıyla oynanan insanlar diyebilirim. Bazen gerçekten dengesiz insanlar, karşının tüm duygularını mahvedebilir, çok ciddi bir aşk ve aşk acısı oluşturabilirler. Bazen aşk gereksiz yere çözmeye çalışmak ve tutuklu kalmaktır. Ne yazık ki...



YENİ MEKANLAR

Eşsiz Yunan lezzetleri Greecology

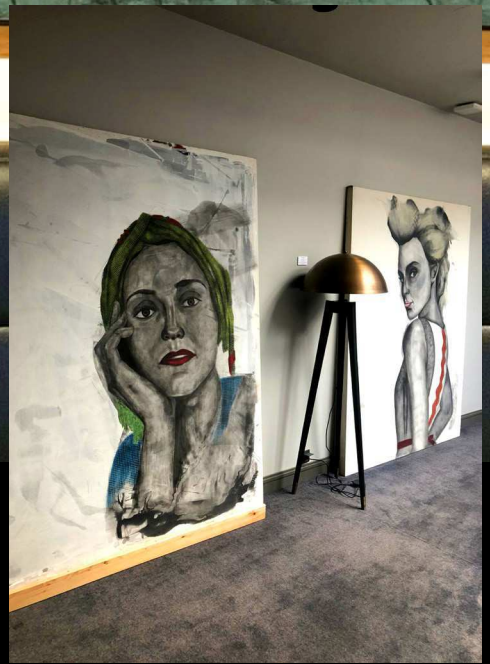
İstanbul'un canlılığıyla harmanlanan, Karaköy'ün özünden ilham alan, karakterindeki İtalyanı en ince ayrıntısına kadar yaşatan "Nabu Karaköy", 30 odalı tasarım oteli, ünlü şef Matteo Bertuletti'nin önderliğindeki gastropub restoranı, özgün mimarisi ve gecelerin ritmini yükselten partileri ile akıllarda unutulmaz izler bırakıyor. Karaköy'de Mumhane Caddesi ve Murakıp Sokak'ın köşesinde yer alan, isminin özü Babillerde "Yazı ve Bilgelik Tanrısı"ndan gelen Nabu Karaköy, 30 odalı butik otel tarafı ve enfes İtalyan lezzetlerine imza atan Nabu Italian Gastropub restoranıyla fark oluşturuyor.



Şehrin cazibeli İtalyanı Nabu Karaköy

İstanbul'un canlılığıyla harmanlanan, Karaköy'ün özünden ilham alan, karakterindeki İtalyanı en ince ayrıntısına kadar yaşatan "Nabu Karaköy", 30 odalı tasarım oteli, ünlü şef Matteo Bertuletti'nin önderliğindeki gastropub restoranı, özgün mimarisi ve gecelerin ritmini yükselten partileri ile akıllarda unutulmaz izler bırakıyor.

Karaköy'de Mumhane Caddesi ve Murakıp Sokak'ın köşesinde yer alan, isminin özü Babillerde "Yazı ve Bilgelik Tanrısı"ndan gelen Nabu Karaköy, 30 odalı butik otel tarafı ve enfes İtalyan lezzetlerine imza atan Nabu Italian Gastropub restoranıyla fark oluşturuyor.



Beşiktaş'ın ilk Gastropub'ı Insomnia açıldı



‘Dün için çok geç, yarın için çok erken’ mottosuyla Beşiktaş'ın kalbine konuşlanan Insomnia Gastropub açıldı...

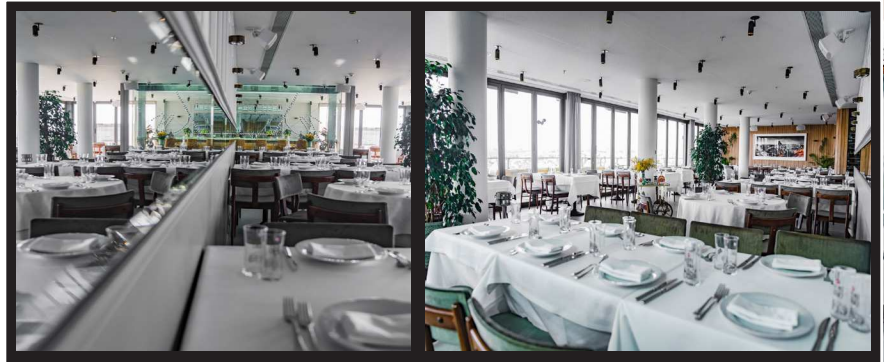
Buluşma yeri olarak Kartal heykeli-ni seçenlerin gözüne mutlaka çarpacak yakınlıktaki lokasyonu, kahvede seçici olanlar için iyi bir baristanın elinden çıkan bol alternatifli kahve menüsü, evrensel lezzetleri yakalayan mutfacı ve çeşit çeşit biralarıyla Insomnia, müzik seçenekleriyle de herkesin beğenisini kazanıyor.

Beşiktaş'ın o heyecanlı kalabalığından kopmak istemeyenlerin yeni mekanı Gastropub Insomnia, gününün her saatinde eğlenmeyi ve uykusuz kalmayı tercih edenlere kapılarını açıyor. Tasarımında dünya sineması replikleri ve M.K Perker'in illüstrasyonlarına yer veren Gastropub Insomnia, yaratıcı ve dinamik ruha sahip olanların vazgeçemeyeceği adres oluyor

Dönülmez akşamın ufkunda bir İstanbul meyhanesi **Firuze**

Bir Yücel-Gülin Özalp projesi olan modern İstanbul meyhanesi Firuze, Şişhanede; İstanbul'un kültür ve sanat haritasını çizen bir ekibin çalıştığı Nejat Eczacıbaşı Binası'nın teras katında...

Firuze'ye giden yol, kendi başına bir sanat hikayesi, zamansızlığa doğru bir yolculuk: Binaya girdiğiniz gibi sizi Sarkis'in tasarladığı “Göbek Bağı” (Ayasofya Hazine dairesindeki Avize ile) karşılıyor, ardından Ali Kazma'nın “Nefes” adlı videosu sizi kendine hayran bırakıyor... Merdivenlerde size Selim Birsel'in “Tanşak Omurgası”, Firuze'nin bulunduğu 6. kata çıkarken, asansörde Canan Tolon'un “Kıl Payı” adlı yerleştirmesi eşlik ediyor. Önce muhteşem Haliç manzarası sonra etrafı camla çevrelenmiş Canan Dağdelen'in NONPLACE dot adlı eseri, hikâyenin ve gecenin tamamlayıcı bir parçasına dönüşüyor.



'La Pierre Patisserie' Arnavutköy'de

İstanbul'un en güzel sahil semtlerinden biri olan Boğaz'ın incisi Arnavutköy'de Fransız konseptli pastanesi

'La Pierre Patisserie' Şubat ayı itibariyle hizmet vermeye başladı.

İstanbul'un yeni lezzet mekanı, nostaljik pastane severlerin yeni buluşma noktası La Pierre Patisserie, Şubat ayı itibariyle hizmete açıldı. Arnavutköy'ün merkezinde bulunan 'La Pierre Patisserie', eski pastane sıcaklığını ve tatlarını özleyenlerin yeni adresi olacak. Sunumları, keyifli ortamı, garsonları ile kendinizi butik bir Fransız pastanesinde hissedeceğiniz mekanda günün stresinden uzaklaşmak mümkün. Arnavut kaldırımli taş sokaklara sahip semtin sıcaklığını hissettiren mekan, özel üretilmiş Fransız kruvasanlarından, tatlı tuzlu kurabiyelere, özel pastalardan, poğaça çeşitlerine kadar zengin menüsüyle misafirlerini ağırlarken özel davetler için catering hizmeti de sunacak.



Zorlu Center'da yepyeni bir Asyalı doğdu ISOKYO

Zorlu Center içerisinde Pan Asya mutfağından örnekleri, Doğu'nun gizemli mutfağının Batı'nın pişirme teknikleriyle İstanbul'a taşıyan ISOKYO, Zorlu Center'ın içerisinde kapılarını açtı.

Zorlu Center yeme-içme dünyasında yepyeni bir esinti getiriyor. Raffles İstanbul'un 1. katında konumlanan restoran, dünyanın yeni ve yükselen yemek trendi Pan Asya mutfağını İstanbul'a taşıyor. ISOKYO farklı bir konseptle yemek severleri şaşırtmakla kalmayıp, sıra dışı, rahat ve unutulmayacak bir deneyim yaşıyor.



The House Cafe

4 yeni lokasyonda



Hatice Ünal Bilen



Ekim ayı sonunda, sanat ve yeme içmenin merkezlerinden Akaretler'de yeni şubesini açan The House Cafe; Bakü ve İzmir'deki 2. şubelerinin yanı sıra Kayseri'de ard arda açılan yeni şubelerle birlikte, 4 yeni lokasyonda daha müdavimleriyle buluşuyor.

İstanbul'un en güzel semtlerinde yer alan The House Cafe şubelerinin 7'si olan Akaretler, dekorasyonundan menüsüne kadar her detayla 'The House Cafe geleneğini devam ettirirken; yanı başında açılan 'mahalle barı' No Fish Today'le de bambaşka bir 'The House Cafe deneyimi' sunuyor. Kayseri ve Bakü'nün ardından son olarak İzmir Mavibahçe'deki şubeyle birlikte The House Cafe'nin şube sayısı toplam 12'ye ulaştı.

İlk şubesi 15 yıl önce Nişantaşı Atiye Sokak'ta açılan, klasikleşen lezzetleri ve kendinizi evinizde hissettiren ortamıyla, yurt içinde ve yurt dışında en güzel lokasyonlarda yer alan The House Cafe; Akaretler'in ardından Bakü, Kayseri ve son olarak İzmir Mavibahçe'de açılan yeni mekanlarla beraber, şube sayısını 12'ye çıkardı. Ayrıca Akaretler'deki yeni The House Cafe'nin yanı başında, grubun bir diğer markası olan 'Nişantaşı'nın mahalle barı' No Fish Today'in 2. şubesi de açıldı.



The Populist, Bomontiada'dan sonra Bebek'te



Özgün craft tatları ve mimari dekorasyonu ile fark ortaya koyan The Populist, bomontiada'dan sonra Bebek şubesinde müdavimlerini ağırlamaya başladı.

Özel mekân tasarımı ve imza lezzetleri ile The Populist, şehrin en popüler mekânlarından biri olmaya devam ediyor. Kendine has ruhu ile şehir içinde bambaşka bir dünyanın kapısını aralayan The Populist, 'ustalıkla işlenmiş' anlamına gelen 'craft' lezzetleri ile de farkını ortaya koyuyor.

The Populist Bebek'in konsept tasarımı, bomontiada da olduğu gibi İspanya'nın ödüllü tasarım ofisi Lagranja'nın imzasını taşıyor. The Populist'in karakteristik mimari stilden izler taşıyan Bebek şubesinde mekâna özel tasarlanan pek çok detay da dikkat çekiyor. Ambiyansı ve

lezzetleri ile Bebek'e bambaşka bir hava katacak The Populist'in en göze çarpan dekorasyon unsurlarından birisi, tavandan başlayıp mekânın her köşesini saran "beer dream machine". Craft lezzetlerin yapımında kullanılan özel aktarım makinasının bir maketi olarak konumlandırılan "beer dream machine" ışıklandırması ve dizaynı ile The Populist'in mekân tasarımındaki iddiasını bir kez daha ortaya koyuyor.

İç ve dış alan olmak üzere geniş bir alanda misafirlerini ağırlayacak olan Bebek, iyi yemek ve iyi müzik mottosu ile The Populist'in kendine has kültürünü %100 misafirlerine yaşatacak. Şehrin en keyifli buluşma noktalarından biri olacak The Populist Bebek, kendisiyle özdeşleşen DJ performanslarını bu kez bar bölümünde konumlandığı DJ kabiniinde gerçekleştirecek.

Ataşehir'in yeni gözdesi Seaspice

Seaspice; denizden sofranıza uzanan en lezzetli balıkları, sunumlarıyla fark ortaya koyan mezelere ile alışılmışın dışında menüsü ve dekorasyonu ile Watergarden Ataşehir'e yepyeni bir soluk kazandırmaya hazırlanıyor.

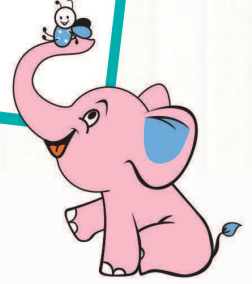


Modern ve şık ambiyansı, iştah kabartan yemekleri ve birbirinden lezzetli mezelere ile Watergarden Ataşehir'de açılan Seaspice, İstanbul'un en yeni gözdesi olmaya hazırlanıyor. Klasikleşmiş deniz mahsullerine ekledikleri yeni yorumlar ve damak zevkinize layık mezelere ile misafirlerine klasik ve bir o kadar yeni bir deneyim sunuyor. Damaklarda unutulmaz izler bırakan lezzetlere eşlik eden keyifli müzikleri ile sizi geçmişe götürürken, modern meyhane ruhuyla içinde yaşadığınız andan alacağınız tadı unutulmaz kılıyor.

Seaspice'in Şefi Melda Farimas önderliğinde hazırlanan menüsünde yer alan, Izgara Cevizli Kalamar, Paella, Izgara Kalkan, Girit Mezesi, Balık Pastırması gibi özel lezzetler ve Ege'den mezelere iştah açan başlangıçlarla, günlük ve çeşit çeşit deniz ürünlerinin doyumsuz lezzetleri ile Seaspice, öğle yemeklerini, iş çıkışı buluşmalarını hafızalarından silinmeyecek bir keyif haline getiriyor.

bébédor®

*bebeğiniz kadar
masum...*



Güveniniz ve tercih ettiğiniz için teşekkürler...

www.bebedor.com



Mutfakta Neler Oluyor

Berat Ebil
beratebil@gmail.com
instagram.com/nttrb

Mutfakla olan serüvenim biraz zorunluluktan doğsa da bunu keyifli hale dönüştürmek için yeni lezzetlere her zaman açıldım. Zamanla yemek yapmanın bir dili olduğunu keşfettim. Her lezzette bir yorum farkı var. Fakat işin sırrı, doğru malzemeleri harmanlamak ve farklı yöntemleri denemekte gizli. Böylece mutfakta pra-

tik bir şekilde enfes lezzetler hazırlayabilirsiniz.

Popüler kültürle birlikte sanki mutfak kültürü de biraz değişime uğradı. Artık daha hafif lezzetlere yöneliyoruz. Şüphesiz, pizza sevmeyen yoktur. Bu yüzden sizlerle paylaşmak istediğim ilk tarifim, tabi ki pizza... Size bu lezzeti çok kısa sürede ve pratik bir

şekilde yapabileceğinizi söylesem. Merak etmeyin, pratik bir şekilde tost ekmeğiyle hazırladığınız pizza lezzetinden hiç bir şey kaybetmiyor.

Her ay sizleri yemeklere farklı bir açıdan bakmaya davet eder-ek, bildiğimiz lezzetleri kendi yorumum ile tanıştıracam.

Editörden

Mutfakta erkeklerin de harika lezzetler ortaya çıkarttığını hepimiz biliyoruz. Mutfak her ne kadar kadınların alanıymış gibi görünse de çoğu zaman bir erkek eliyle yemekler farklı yoruma, lezzete dönüşüyor. Ve kabul etmeliyiz ki, yoğun iş temposunda mutfakta pratik lezzetler en büyük kurtarıcımız. Bu nedenle 'EŞ'siz Mutfak' köşemizde sizi pratik, farklı ve kendi ruhu olan lezzetlerle buluşturacağız. Not: Pratik olmasına aldanmayın, denendi ve test edildi. Oldukça başarılı.

Tost Ekmeginde Pratik Pizza 4 dilim için

Malzemeler;

4 adet tost ekmeği (tam buğday veya çavdar)
8 dilim sucuk (isteğe göre dana jambon olabilir)
4 dilim salam 1/2oranında 8 adet (isteğinize göre tavuk jambon olabilir)
4 dilim kaşar peyniri (beyaz peynir kullanılabilir)
8 dilim sosis

Sosu için;

2 adet domates (rendelenmiş)
1/2 oranında yağ (zeytinyağı veya tereyağı)
1 tatlı kaşığı nane
1 tatlı kaşığı kekik

Bugün eve gelirken canım pizza çekti. Sipariş vermeyi düşünürken yapılış ve bana ulaşma sürecini hesapladığımda evde yapmanın daha çabuk ve sağlıklı olduğuna karar verdim. Markete uğrayıp tam buğday tost ekmeği, sucuk, kaşar peyniri, salam, sosis ve domates alıp eve geçtim. Öncelikle tost ekmeği dilimlerini fırın tepsisi içerisine yerleştirdiğim yanmaz kağıdın üzerine dizdim. (tost ekmeği dilimlerini kişi sayısı ve adete göre belirleyebilirsiniz) Sonrasında rendelediğim iki domatesi sos tavasında zeytin yağı,

kekik ve nane ile kısık ateşte sos kıvamına getirdim. Hazırlanan sosu tost ekmeklerine sürdükten sonra, malzemelerimi dizmeye başladım. Pizzada kullanacağınız malzemeler damak zevkinize göre değişiklik gösterebilir. Ben hazırladığım pizzada sucuk, salam ve sosis kullanmayı tercih ettim. İkişer tane yuvarlak şeklinde kestiğim malzemelerimi tost ekmeği üzerine yerleştirdim. Üzerine kare şeklinde kestiğim kaşar dilimlerini koyduktan sonra son dokunuş olarak domates dilimiyle pizzamı zenginleştirdim. Hazır olan

pizzayı 200 derecedeki fırın tepsisine yerleştirip, 18-20 dakika arasında pişirdim. Servis sırasında ise üzerine bir tutam kekik serpiştirdim. Yanında tursu (isteğe göre zeytin) ve domates ile tabağımı süsledim. Yanında ise güzel bir bardak çay ile mükemmel ikiliyi ortalama 30-40 dakika arasında servise sunmuş oldum. Bu keyfi hem isteğime göre içerisinde ne olduğunu bilerek ve daha sağlıklı bir şekilde tüketmeye hazır hale getirdim. Sizlerin de severek yiyebilmesi dileğiyle... Afiyet olsun!

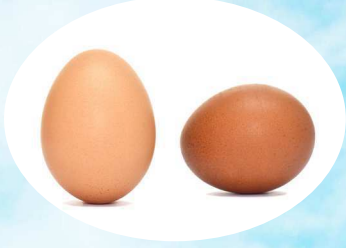
Beslenmede doğru bilenen 7 yanlış!

Beslenme, kişiye özgüdür ve kişinin yaşı, cinsiyeti, boyu, vücut yapısı, mevcut hastalıklarına göre farklılık gösterir. Yaşam boyu zinde ve enerjik kalmanız için doğru bir beslenme alışkanlığını benimsemek sağlığınıza olumlu yatırımı yapar.

Sağlıklı beslenme konusunda çok çeşitli bilgiler var fakat ne kadarı doğru ne kadarı yanlış maalesef bilinmiyor. Farkında olmadan sağlıklı beslenmek adı altında yapılan yanlışlarla, sağlıksız bir hayat benimsiyoruz. Peki, nedir bu doğru bilenen yanlışlar? Gelin işin uzmanı Uzm. Dyt. Olcay Barış'tan doğru sanılan yanlışları öğrenelim.



Resim Altı: Uzm.Dyt.Olcay Barış



1-Yumurtanın kabuğunu rondodan çekip yemek kalsiyumu artırır

YANLIŞ. Yumurtanın kabuğunun kalsiyum içerdiği doğru fakat unutulmamalıdır ki bu kabuk Salmonella bakterisi riski de taşır. Bu yüzden kalsiyum alımınızı arttırmak için süt, yoğurt, peynir, ayran grubu besinleri tercih etmeye çalışmalısınız.

2-Sıcak su içmek zayıflatır

YANLIŞ. İçtiğiniz su sıcak veya soğuk olsun vücut kendi ısı ile suyun ısınıpı dengeleyecektir. Suyun metabolizma hızlandırıcı etkisi tartışılmaz fakat sıcak su da yağ yakmaz.

4-İlaçla zayıflamak sağlıklıdır

YANLIŞ. Günümüzde hekim denetiminde kullanılan ilaçların başında ince bağırsaktan yağ emilimini azaltan ilaçlar gelir. Bu ilaçlar yağ emilimini %30 oranında azaltır. Ancak yağ ile birlikte yağda eriyen A,D,E,K vitaminlerinin emilimini de azaltır. İlaç alındığı sürece etkilidir. Devamlı kullanıldığında bu vitaminlerin yetersizliğine neden olabilir. Çoğu kişi bu ilaçlarla zayıfladıktan sonra ilacı kesip beslenme alışkanlığına döndüğü için uzun dönem beden ağırlığının korunmasında etkili olmamaktadır.

5-Glutensiz beslenme kilo vermenize yardımcıdır

YANLIŞ. Glutensiz beslenme buğday ürünlerinden uzak durma alt yapısında olduğundan kilo vermenize bu açıdan destek olabilir fakat bilinçsiz yapıldığında kilo almanıza bile sebep olabilir. Eğer gluten hassasiyetiniz yoksa glutensiz beslenmede mikrobiyotada olumlu bir değişiklik oluşmuyor, sağlıklı bakterilerin sayısı azalıyor.



3-Yumurtayı yıkayarak saklamak doğrudur

YANLIŞ. Yumurtanın dışında koruyucu bir tabaka var ve bu tabaka yıkandığında kayboluyor. Yumurtadaki gözenekler daha da açık hale geliyor ve bakteriler o gözeneklerden yumurtanın içine girebiliyor bu yüzden yumurtayı yıkamadan, dışarıdan aldığımız haliyle buzdolabında saklamak gerekiyor.

6-Diyet ürün ve diyabetik ürün aynıdır

YANLIŞ. Diyet ürün kısmen kalorisi ve şekeri azaltılmış ürünler olurken diyabetik ürünler şeker yerine tatlandırıcı kullanılan (aspartam, sorbitol, asesülfam k gibi...) şekersiz ürünlerdir. Diyet ürün adı altında satılan ürünlerin mutlaka paket bilgisine dikkat edilmelidir.

7- Tek tip beslenmek zayıflatır

YANLIŞ. Vücut için sağlıklı olan 4 ana besin grubunun (ekmek ve tahıllar, et ve et grubu, süt grubu, sebze ve meyveler) birlikte tüketilmesidir. Herhangi bir besin grubunun eksikliği bile sorunlara neden olurken tek tip besinin tüketildiği yaşam şekli vitamin ve mineral eksikliğine neden oluyor, halsizlik, baş ağrısı, böbrek sorunları, saç dökülmesi başta olmak üzere sosyal yaşantınızı da olumsuz yönde etkiliyor.



A woman with curly red hair, an older man in a white hard hat and yellow overalls, and a younger man in a black suit are sitting on a wooden bench. They are in a dark room with a large screen behind them showing a cityscape at night. The set is decorated with construction elements like scaffolding, a megaphone, and a blue barrel.

‘İSTANBUL DEYİNCE’

özlenen hatıralar
gelir!



1950'lerin başları belki de 1960'ların...

*'İSTANBUL DEYİNCE' aklıma bir
martı gelir...*



O yıllar hepimizin aklında ve zihninde dedelerimizin ya da ninelerimizin anlattığı güzellikler ile dolu İstanbul.

Güzel havası, tarih kokan yaşam yerleri, cıvıl cıvıl kuş sesleri... Yolda yürüyen insanların birbirine selam verip hal hatır sordukları, yardımlaşmanın her şeyin üstünde olduğu, birbirlerine yaptıkları yemekleri ikram ederek karınlarını doyurdukları, paranın önemsenmediği, kapıların kapatılıp kilitlenmediği bir İstanbul varmış.

Günümüzde ise insanların büyük betonların arasında kaybolduğu, havasından nefes alınamayan, kuşların bile görülmediği, martılara simit bile atılamayan bir ölü şehir olduğunu bize anlatan 'İSTANBUL DEYİNCE' isimli şiirsel ve vurmali tiyatro sahnelerinde! Bizi eskilere götüren müzikleri, anlatım-

ları ve oyuncu kadrosuyla müzikal niteliğinde şiirlerin yer aldığı sıkılmadan izleyeceğiniz bir oyun. Sonunda "Biz neden bu ölü şehirde yaşıyoruz?" dedirten ve keşke anlatılan güzellikteki o İstanbul'da olsaydık diye üzüleceğiniz bir sahneye sonlanıyor. Tiyatronun başından sonuna kadar ritmin zaman zaman yükseldiği kimi zaman hüznü mısraların eşlik ettiği perde de İstanbul'un yeni gerçeği ile yüzleşiyor, eskiye olan bildik ve sıcacık duyguya olan özlemimiz artıyor.

Filmi geriye sardığımızda, şöyle eskilerde kısa bir yolculuğa çıktığımızda hepimizin İstanbul'a dair yüz gülümseten cinsten bir anımız var. Bu tiyatroyu başarılı kılan da hepimizi geçmişteki özlenen günlere bir anlığına da olsa götürüyor olması. Bun da

tiyatrocuların başarılı performansları, senaryonun samimiyeti ve gerçekçiliğinin payı büyük. Bir başka sizi çeken unsur ise hayal gücünde sınır tanımadan farklı materyalle ortaya çıkarılan müzik... Perküsyon ustası Orhan Topçuoğlu'na başarılı performansından dolayı hakkını teslim etmek gerekir.

3 kişilik dev kadrosuyla bizi günümüzden koparıp eskilere sürükleyen "İstanbul Deyince" tiyatro oyununda, perküsyon ustası Orhan Topçuoğlu'nun yanı sıra Eda Özel ve Onur Şenay oyunculuklarıyla seyirciden tam not aldı. Sözleri ve sesleriyle benzersiz bir şehir hikâyesi anlatan oyun, 7 Mart 2018 Çarşamba ve 9 Mart 2018 Cuma akşamları saat 20.30'da Gayrettepe KATS Sahne'de sizlerle olacak.

şükrü
özyıldız

[illegible]



Ya sırlar açığa çıkarsa?

Aslıhan YILDIZ

Tek bir ev, tek bir masa ve sırlarla dolu hayatlar...

Sosyal medya ve teknoloji ile tanıştığımızdan beri 'özel hayat' kavramı biraz şekil değiştirdi. Kullandığımız telefonlar aslında bizim kara kutumuz... 'Cebimdeki Yabancı' filmi günümüz penceresinden ilişkileri yorumluyor. "Hayatınızın ne kadarını bilmek isterdiniz? Ya da sırlar açığa çıkmalı?" sorularını sorgulayan Ferzan Özpetek, filmde ters köşe yapıyor. Her iki senaryoyu da bizlere gösteren yönetmen, izleyenleri düşündürüyor.

Perfetti Sconosciuti adlı İtalyan filminden uyarlanan Cebimdeki Yabancı'nın yapımcılığını BKM ve Ferzan Özpetek üstleniyor. Serra Yılmaz'ın yönetmen koltuğuna oturduğu film, tek bir mekanda geçiyor olmasına rağmen dinamizmini film

sonuna kadar koruyor. Başarılı senaryosu ve kaliteli oyunculuklarıyla film vermek istediği mesajı izleyiciye geçiriyor. Filmde Belçim Bilgin, Buğra Gülsoy, Çağlar Çorumlu, Leyla Lydia Tuğutlu, Serkan Altunorak, Şebnem Bozoklu ve Şükrü Özyıldız rol alıyor. Eskiden tanışan 7 yakın arkadaş, bir yemekte bir araya gelir. Geceyi hareketlendiren teklif Banu'dan gelir. Birbirlerinin her şeyini bildiklerini düşünen arkadaşlar aslında birbirini ne kadar tanıyor dersiniz? Yemek boyunca herkesin telefonu masada kalacak ve gelen tüm mesajlar ve aramaları herkes görecektir. Keyifli başlayan yemek, sürpriz bir şekilde sonlanır. Aslında herkesin bir sırrı vardır ve kartlar yavaş yavaş

açılır. Filmin sonunda ise senarist ve yönetmenin ince kurgusu ön plana çıkıyor. Sorgulama seyirciye bırakılıyor. Filmde verilen iki mesaj var. Birincisi akıllı telefonlar hayatımıza girdiğinden beri birbirimize ne kadar yabancılaştığımıza gönderme yapılıyor. İkinci mesaj ise tüm sırların açığa çıkmasıyla yeni bir hayat kurmak mı? Yoksa bilmeden düzene devam etmek mi gerekir? İşte tam da bu noktada, "Aslında bizi neyin mutlu ettiği, hayatta hepimizin bize ait sırları ve sınırları olmalı mı?" sorularını olabilecek iki sonuç üzerinden anlatıyor. Film, ilişkilerin neler üzerine inşa edildiğini ve aile kavramını sorguluyor.

Relieve your skin with the miraculous effects of TEA TREE



www.pereja.com.tr

export@pereja.com.tr

PRIZE
COSMETICS



Uplift your senses with the delicate fragrance of Jasmine.

Pereja Reed diffusers will fill your living space with the unique floral aromas for a soothingly scented atmosphere at home.

From the Master of Fragrance, Pereja releases this unique line of reed diffusers in 3 scents. Powder: The Scent of Innocence; Cashmere: The exotic notes of the orient and Jasmine: The other name of elegance and nobleness.



100 ml



PEREJA REED DIFFUSERS

www.pereja.com.tr
export@pereja.com.tr

Hayata kısa bir
dağa molası





Doğanın Gizemi



Gizem Yıldız

Instagram: gyldzzz

Twitter :gyldzzz

*“Keçileri
kaçırdığın yerden
yakalamak”*

Sürekli bir yerlere yetişme telaşı, trafik ve kariyer stresinden bunaldınız mı? Tabiri caizse keçileri kaçırdığınız noktada kaçırdıklarınızı yakalamaya ne dersiniz? Huzura yeni bir kapı açan Ayşe Deliismail Çiftliği'yle tanışın!

Artık her beş kişiden biri emeklilik veya gençlik günlerini sakın bir kasabada doğayla iç içe geçirmek istiyor. İnsanın, besinin, sohbetin yani hemen hemen her şeyin yapayına maruz kaldığımız şu devirde doğaya olan ihtiyacımız 'biz farkında olmasak bile' artıyor. Dört duvar arasına örülü şehir hayatı ince bir kasvetle olumsuz duygular beslemeye yönlendiriyor ve biz mutsuz insanlar olarak yaşamak durumunda kalıyoruz. Kişisel gelişim noktasındaki eksikliklere girmeyeceğim, mevzumuz silkelenmek ve birkaç günlük bir kaçamağın sizi ve dolayısıyla çevrenizdekileri nasıl canlandıracağı noktasındaki farkındalığa erişmek.



Geçtiğimiz hafta tatil denince ilk akla gelen illerden biri olan Bodrum'a gittim. Bu sezonda Bodrum'da ne yapacaksın? Sorularına en güzel cevabı sosyal medyamda paylaştığım doğa harikası fotoğraflarla vermiş bulundum. Milas'tan yaklaşık 20 dakika uzaklıkta olan Ayşe Deliismail Çiftliği'nin sınırlarına girdiğimizde bizi Zeynep Hanım ve kızı Serin karşıladı. Cuma gün sonu yorgunluğuyla tamamladığım yolculuğumun sonunda Durmay ailesinin sıcak tebessümüyle karşılaşınca harika bir hafta sonunun beni beklediğini anladım. Şehrin kirliliğinden çıkıp denizden 300 metre yükseklikteki çiftliğe geldiğimizde yaşadığımız oksijen sarhoşluğuyla ve %100 doğal tarım sonucu elde edilen enfes lezzetlerle (-ki bunun için şefe ayrıca teşekkür etmem gerekecek) neşeli bir akşam geçirdik.

Tükendiğiniz yerde hayata koşun...

En iyi arkadaşınız insan olmak zorunda değil; ağaçlar, kedi, köpek, keçi, at burada birçok alternatifiniz var. Onlarla da gülebilir ve hatta koşulsuz sevgiyle tükenmişliğinizden kurtulabilirsiniz. Sevgi insanı iyileştirir, koşulsuz sevgi hayata daha sıkı bağlarla bağlanmanızı sağlar. Çiftliğin içindeki manej alanında Hamza Hoca eşliğinde binicilik eğitimi alabilir ve asaletiyle tanınan atlarla vakit geçirebilirsiniz. Bu konuda yeteneksiz olmama rağmen Hamza Hoca profesyonelliği, sabrı ve öğretme isteğiyle beni bambaşka bir heyecanla tanıştırdı. Küçük adımlarıyla bile beni göğün üstüne uçuran Sezar'a da ayrıca teşekkür etmeli.

Sessizliği dinleyin!

Maksimum 8-10 kişinin konaklayacağı şekilde tasarlanmış olan çiftlik, kalabalıktan kaçarken başka bir kalabalığa yakalanmanızı önüyor. Çiftliği koruyan akbaşlar, her yerde karşınıza çıkabilecek sevimli kediler, kuş cıvıltıları, tavuk, kaz, keçi, at burada size arkadaşlık edecek birçok canlı olacak. Gece yıldızları seyrederken de çiftlik sizi tam bir sessizlikle karşılayacak. Durmay ailesinin doğayı koruma bilincini yansıtan başka detaylarda gözüme çarptı; öncelikle gece aydınlatma için kullanılan ışıklandırma tamamen güneş panellerinden elde edilen temiz enerjiyle gerçekleştiriliyor ve kalacağınız odalarda ısınmak için şöminede odun yakıyorsunuz. İç mimar olan Zeynep Bingöllü Durmay'ın ince zevkini misafirhanelerde, S kafede ve birçok yerde fark edecek ve iyi ki bu atmosferde bulundum diyeceksiniz.

Doğal tarım ürünü enfes lezzetler

Şef Ali Evliyaoğlu'nun hazırladığı tadına doyumaz lezzetlerin hepsi tamamen doğal tarım ürünlerinden oluşuyor. Çiftlikte limon, mandalina, ayva, lime, ceviz, turp otu, çintar mantarı, kuzukulağı, yabani kuşkonmaz, yabani semizotu ve zeytin ağacı gibi birçok yenilebilir ot ve meyvenin yetiştiriyor. Tamamen doğal bir şekilde elde ettikleri zeytin yağına tadını ve cilt üzerindeki muhteşem etkisini vurgulamadan geçemeyeceğim.

Ağıl ve kümeste yetiştirilen hayvanlara suni yem verilmiyor ve hiçbir şekilde kesim işlemine maruz kalmıyorlar. Huzurla doğal ortamlarında yetişen ve çoğalan hayvanların süt ve yumurtalarından lezzetli omletler ve süt ürünleri elde ediliyor.





UZMAN KLİNİK PSİKOLOG
GÜLNUR SANCAK



'HAYIR' demek düşünüldüğü kadar zor değil!

Kimseyi kırmak istememek, zor olsa da bazı şeylerin yükü altına girmek size zarar verebilir.

Sırf "hayır" diyemediğiniz için istemediğiniz şeyleri yapmaya mecbur kalabilirsiniz. Bu kendinize karşı zedeleyici bir durum oluşturabilir. Hayır diyemediğiniz sürece, bu durum sizi anksiyeteye bile sokabilir. 'HAYIR' dediğiniz zamanlar karşı tarafın gözünde bencil ve kötü niyetli gözükme-ten korkabilir, bunun kaygısını yaşayabilirsiniz. Hayır deyip hedef olmaktansa, 'EVET' deyip bu yükten kurtulup başka yüklerin altına kendinizi sokabilirsiniz. Sınırlarınızı koruyamadığınız evetlerinizin sonucu aslında gün geçtikçe hayır demeyi daha da zorlaştırır.

Öncelikle istemediğiniz şeylerin farkına varmalısınız ve bunu ifade etmek için kendinizi alıştırmalısınız. Çevrenizdeki çok yakın kişilere hayır diyebiliyorsanız. Kimlere neden hayır diyemediğinizi düşünmelisiniz. Neyi kaybetmekten korkuyorsunuz? Hayır demenin gerekçesini sunmak karşı taraftan gelebilecek olumsuz tepkinin

önüne geçebilir. "İsterdim fakat..." gibi bir ifade karşı tarafın sizi anlamasını kolaylaştırır.

Sevecen bir ses tonuyla hayır demek! "Hayır canım. Bu ara başka bir şeye vakit ayırmak istiyorum. Sende müsait olursan bunu daha sonra konuşabiliriz" demek zor değil. Alışkanlığınızın olmadığı bir durum söz konusu olduğu için başlangıçta kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Unutmayın, tartışmaya yol açabilecek hayırlardan kaçınmanın en güzel yolu 'SEMPATİK HAYIRLAR'dır.

'Hayır' Demek İçin Bazı Öneriler

"Yardımcı olmayı çok isterdim ancak bu ara yapamam. Beni pas geçersen sevinirim."

"Şu an bunun için müsait değilim. Dilersen daha sonra tekrar konuşabiliriz."

"Önerdiğin şey mümkün değil ancak onun yerine şöyle bir şey yapabiliriz."

"Yardıma ihtiyacın olduğunun farkındayım ama bunu şu anda yapabilmem mümkün değil."

Hayır diyebilmenin hafifliğini yaşamanız dileğiyle,



Moda - Güzellik - Anne Çocuk - Makyaj -
Sağlık - Yaşam - Eğitim - Lifestyle -
Etkinlik - Sinema - Tiyatro - Konser - Kitap



**Bizi Turkcell Dergilik'ten
Online Takip Edin!** 



 /charmandbeautytr

charm&beauty

www.charmandbeauty.com.tr | info@charmandbeauty.com.tr